

## Schulinternes Curriculum der

Europaschule Troisdorf – Städtische Gesamtschule für die  
Sekundarstufe II

# Sport

(Stand 17.08.2023)

# Schulinterner Lehrplan der Europaschule Troisdorf für das Fach Sport in der Sek II Grund- und Leistungskurse

## Inhaltsverzeichnis

1. Präambel	S. 2
2. Kompetenzorientierter Lehrplan Sport, Jahrgangsstufe EF, EST Troisdorf	S. 8
3. Planungsvorgabe des Lehrplans für das Fach Sport in der Einführungsphase an der Europaschule Troisdorf	S. 11
4. Kompetenzorientierter Lehrplan Sport, Jahrgangsstufen Q1 Q2, EST Troisdorf	S. 12
5. Beispiele für Bewertungskriterien	S. 21
6. Profile der Kommunikationsphase	S. 22
7. Vorgaben für die Profilbildungen im Grundkurs	S. 23
8. Wahlzettel zur Profilbildung	S. 26
9. Kompetenzorientierte Lehrplan des LKs in der Q-Phase Chronologische Abfolge der Inhalte	S. 28
10. Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben	S. 31
11. Übersichtskarten UV detailliert	S. 46

## Präambel mit separatem Inhaltsverzeichnis

### **1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit**

- 1.1 Leitbild für das Fach Sport**
- 1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung/ Zukunftsperspektiven**
- 1.3 Sportstättenangebot der Schule**
- 1.4 Unterrichtsangebot**
- 1.5 Fächerübergreifender/ fächervernetzender Unterricht**
- 1.6 Außerunterrichtliches Sportangebot**
  - 1.6.1 „wöchentliche Sportangebote außerhalb des Sportunterrichts“
  - 1.6.2 Sportfeste und Projektstage
- 1.7 Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens**
- 1.8 Sporthelferausbildung**

### **2 Entscheidungen zum Unterricht**

- 2.1 Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation**
  - 2.2 Obligatorik und Freiraum**
  - 2.3 Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen**
  - 2.4 Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5 - 10**
  - 2.5 Lehrplan – Bewegungsfelder mit UV Karten (s. Anhang)**
- ### **3. Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung**
- 3.1 Allgemeine Grundsätze**
  - 3.2 Die Elemente des „MEISTER-Modells“**
  - 3.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung**

### **1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit**

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

Schulsport – sowohl der Sportunterricht als auch seine außerunterrichtlichen Anteile – nimmt mit seinen zahlreichen Facetten an der Europaschule Troisdorf einen hohen Stellenwert im Schulprogramm und im Schulleben ein. Die erzieherischen Potentiale werden durch den im Sport möglichen ganzheitlichen Zugang zu Schülerinnen und Schülern im Sport allgemein und unter spezifisch fokussierten Zielperspektiven vielfältig genutzt.

Durch eine sinnvolle Verzahnung von Theorie und Praxis wird der Inhaltsbereich „Wissen erwerben und Sport begreifen“ in die Inhaltsbereiche/Bewegungsfelder integriert. Die Schülerinnen und Schüler werden durch eine Vielfalt von Bewegungsformen, verbunden mit verschiedenen Sinnperspektiven, zu einem freudvollen und lebenslangen Sporttreiben motiviert; ihre Handlungsfähigkeit im Sport wird ausgebaut. Sie sollen befähigt werden selbstständig zu lernen und zu arbeiten und Bewegung, Spiel und Sport selbstständig und eigenverantwortlich zu organisieren. Neben der Erweiterung der Bewegungslust und des Bewegungskönnens wird besonderer Wert auf die Entwicklung der sozialen, personalen und kommunikativen Kompetenz gelegt.

Der vorliegende Lehrplan ist in jeder Stufe durch eine deutliche Zunahme der Schülerkompetenzen, immer komplexer werdende Lernsituationen und zunehmende Übernahme von Verantwortung und Selbstständigkeit durch die Schülerinnen und Schüler gekennzeichnet. Im Sinne dieses Stufenkonzeptes werden die Schülerinnen und Schüler im Verlauf der Sek. I immer stärker an der Planung und Gestaltung des Unterrichts beteiligt.

#### **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung/ Zukunftsperspektiven**

Die Fachschaft Sport stellt die Entwicklung der Unterrichtsqualität in den Vordergrund. Die UV-Kartenrückseite wird zum Anlass genommen, sich umfassend über didaktische und methodische Schwerpunkte sowie inhaltliche Gegenstände und auszutauschen und gemeinsame Vereinbarungen diesbezüglich zu treffen. Die Aspekte der Leistungsüberprüfung erfolgen über die Bewertungstabelle in Anlehnung an die Themen- und Kompetenzschwerpunkte in den jeweiligen Bewegungsfeldern.

Der Fokus wird auf die Kompetenzen und den Leistungszuwachs gelegt. Zur Verwirklichung ist eine kollegiale Absprache und eine professionellere Zusammenarbeit vorgesehen, die ihren Augenmerk auf die vorgegebenen Themen legen soll. Die Fachschaft Sport sieht vor, sich inhaltlich zu ausgewählten Bewegungsfeldern intern und extern fortzubilden. Eine Auffrischung der Rettungsfähigkeit aller Sportlehrer wird in naher Zukunft verwirklicht. Zusätzlich wird der Bestand der Sporthelfer in der Sekundarstufe I aufgestockt und ein breites Angebot zu deren Ausbildung dargelegt.

### 1.3 Sportstättenangebot der Schule

- eine Dreifachhalle
- eine kleine Sporthalle (Handball/ Basketballfeld)
- 2 Sportplätze zur Mitnutzung (Kunstrasen) + 1x 4er Laufbahn (400m)
- 1 x Kleinfeld Fußball (Kunstrasen)
- 1 x großer Tartanplatz mit 4 Handballtoren + 2 Basketballkörben zur Nutzung in der Mittagsfreizeit
- 2 x Außenplatten Tischtennis
- Schwimmhalle (Fahrten mit städt. Bussen geregelt ca. 10 Min.)
- Nutzung der Städtischen Eishalle (Fahrten mit städt. Bussen 10 Min.)

### 1.4 Unterrichtsangebot

- durchgängig 3 stündig in Jahrgangsstufen 5 – 13 (1 mal 90 Min/ 1 mal 45 Min)
- Ausnahme: Jahrgang 6 - 2 stündiger Schwimmunterricht (halbjährlich)/ Sportunterricht
- Im Rahmen des Schulprofils wird Sport als Leistungskurs in der Sek II. angeboten, sodass in der Sek. 1 insgesamt mindestens 16- 18 Wochenstunden Sport angeboten werden.

### 1.5 Fächerübergreifender/ fächervernetzender Unterricht

Im Zusammenhang mit dem Themenkomplex „Gesundheit“ werden Themen zu Fitness, Gesunde Ernährung/Adipositas, Stress und Entspannung der Fächer Naturwissenschaften(Biologie) und Hauswirtschaft unter sportlichen Aspekten in zahlreichen Unterrichtsvorhaben wieder aufgegriffen und vertieft.

### 1.6 Außerunterrichtliches Sportangebot

#### 1.6.1 „wöchentliche Sportangebote außerhalb des Sportunterrichts“:

- In der Mittagsfreizeit (60 Minuten) können die Schülerinnen und Schüler Sportgeräte ausleihen und auf den Kleinspielfeldern oder auf dem Spielplatz benutzen. Im Angebot sind zur Zeit: Bälle aller Art, Reifen, Seilchen, Einräder, Stelzen, Tischtennisschläger, Federballspiele, Tennisschläger, Diabolo ...
- AG Bereich: Im Ganztagsbereich der Jahrgangsstufen 5 bis 8 werden zahlreiche zweistündige Sport - Arbeitsgemeinschaften angeboten (Schwimmen, Fußball für Mädchen, Fußball für Jungen, Volleyball, Tanz, Tischtennis). Aus diesen Arbeitsgemeinschaften entstehen häufig Schulmannschaften, die an den Kreismeisterschaften für Schulen teilnehmen (Volleyball Mädchen, Volleyball Jungen, Fußball Mädchen, Fußball Jungen).

#### 1.6.2 Sportfeste und Projektstage

I. Alle 2 Jahre findet ein großes Sportfest im Aggerstadion und in der Umgebung statt, dessen sportlicher Schwerpunkt im Bereich „Ausdauer“ liegt. Dabei wählen die Schülerinnen und Schüler eine Disziplin aus dem folgenden Angebot aus:

- Walking (ca. 8 km) oder Power – Walking (10 – 12 km)
- Duathlon (Laufen und Zielwerfen bzw. Zielschießen)
- Orientierungslauf in Kleingruppen (4 – 5 Teilnehmer pro Gruppe)
- Triathlon klein (100 m Schwimmen, 5 km Rad fahren, 2 km Laufen) oder groß (200 m Schwimmen, 20 km Rad fahren, 5 km Laufen)

II. Jährlich werden jahrgangsbezogene Turniere mit folgenden Inhalten durchgeführt:

- Jahrgang 5 und 6: Völkerball (je 6 Jungen und Mädchen bilden ein Team)
- Jahrgang 7: Fußball (Mädchen- und Jungenmannschaften)
- Jahrgang 8: Hockey (Mädchen- und Jungenmannschaften)
- Jahrgang 9: Basketball (Mädchen- und Jungenmannschaften)
- Jahrgang 10: Volleyball (Mädchen-, Jungen- und Mixedmannschaften)

III. Im Rahmen des Schulprogramms werden jährlich 4 Projektstage ausgewiesen, die für außerschulische Lernorte genutzt werden können! Hier sind der Besuche in der Eishalle/ Kletterhalle/ in Schwimmbädern oder von Sportveranstaltungen möglich und werden insbesondere von der Fachgruppe Sport unterstützt und vorbereitet.

### 1.7 Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens

„AG für Nichtschwimmerinnen und Nichtschwimmer“ in Jahrgang 5.2 / vor den Schwimmvorhaben  
Hier werden alle Schülerinnen und Schüler, die noch nicht Schwimmen können, bis zum Erreichen des „Seepferdchens“ zur Teilnahme verpflichtet.

## 1.8 Sporthelferausbildung

Die Schüler und Schülerinnen der Europaschule Troisdorf können die Sporthelferausbildung absolvieren. Die Ausbildung erfolgt am Ende der Jahrgangsstufe 8 im Rahmen der Projektwoche oder zu Beginn der Jahrgangsstufe 9 in den EST-Stunden. Die Sporthelfer/innen werden dann in der Schule im Pausensport, bei AGs, Sportfesten und Sportveranstaltungen und gelegentlich auch im Sportunterricht und bei außerschulischen Veranstaltungen eingesetzt. Ansprechpartnerinnen sind Frau Kleymann und Frau Laue.

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

### 2.1 Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation

Der Freiraum wird genutzt, um bei parallelen Vorhaben in einer Stufe räumlich und materiell zu entzerren, sodass hier in den KW Planungen der einzelnen Unterrichtsvorhaben variiert werden kann.

- Die UV zum BF 3 „Laufen Springen Werfen – Leichtathletik“ liegen aus Witterungsgründen in den Monaten vor und nach den Sommerferien
- Schwimmen wird im Rahmen der Nichtschwimmer- AG in Jahrgang 5 angeboten sowie halbjährlich in der Jahrgangsstufe 6 (2-stündig)
- Der Inhaltsbereich „Gleiten, Fahren, Rollen“ wird durch die obligatorische Nutzung der Eishalle in Troisdorf abgedeckt in Anbindung an den Sportunterricht.
- Im Jahrgang 12 wird im Rahmen der Kursfahrten eine „Skifreizeit“ in Österreich angeboten.

### 2.2 Obligatorik und Freiraum

Der gesamte laut Stundenraster erteilte Sportunterricht ist darauf ausgerichtet die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport zu erreichen. Hierzu dient sowohl die in Form der Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans differenziert ausgewiesene *Obligatorik* (ca. zwei Drittel der Stunden), als auch der durch die Fachkonferenz auf die spezifischen Voraussetzungen, Bedingungen und das sportlichen Leitbild der Schule passgenau abgestimmte Freiraum (ca. ein Drittel der Stunden). Obligatorik und Freiraum unterliegen dabei gleichermaßen den *Rahmenvorgaben für den Schulsport* und damit dem *Doppelauftrag* und der Verpflichtung zu *erziehendem Sportunterricht*. Während aber die Obligatorik die unverzichtbare standardisierte Grundlage bildet, soll der Unterricht im Freiraum auf die individuellen, lerngruppenbezogenen und schulspezifischen Bedingungen und Ziele im Sportunterricht ausgerichtet sein. Insgesamt sollen die Angebote des Freiraumes den Kompetenzerwerb vertiefen und erweitern.

Die Fachkonferenz Sport der Europaschule hat sich für folgende Sportschwerpunkte entschieden:

Da Basketball als verbindliches Mannschaftsspiel und Badminton als verbindliches Partnerspiel im Rahmen der Obligatorik festgelegt werden (Beide Spiele werden im Profil der Sek II i.d. R. weitergeführt), soll die Handlungskompetenz in diesem Bewegungsfeld erweitert werden, indem in einem Teil des Freiraums weitere große Spiele aufgegriffen und neue

„Trendsportarten“ thematisiert werden können.

Weiterhin soll der Freiraum genutzt werden, um aktuelle pädagogische Bedarfe (besonders genderbezogene und kooperative Themen im Sport) und spezifische Interessen der konkreten Lerngruppen zeitnah zu berücksichtigen.

### 2.3 Ziele des Sportunterrichts in den beiden Kompetenzstufen

Die Kompetenzerwartungen der Bewegungsfelder sind spiralcurricular und in den Anforderungen progressiv formuliert. Bei der Planung der daraus resultierenden Unterrichtsvorhaben wurde dies berücksichtigt: In den Unterrichtsvorhaben der 1. Kompetenzstufe prägen Aspekte der Wahrnehmung und des Erprobens im Sinne eines Kennenlernens neuer Bewegungs- und Handlungsformen und eine Festigung kooperativen und sozialen Verhaltens die vorrangigen Zielperspektiven. Das Arrangement des Unterrichts ist noch stärker durch Anleitung geprägt und kognitive Anforderungsbereiche bewegen sich vorrangig auf dem Niveau des Beschreibens und Erläuterns. In den Unterrichtsvorhaben der 2. und 3. Kompetenzstufe werden zunehmend komplexere Themen der Wahrnehmung, aber auch der Leistungsoptimierung bearbeitet. Der Unterricht wird zunehmend durch stärker selbstgesteuerte Arrangements im Bereich der individuellen (Teil-)Ziele und Lernwege ebenso geprägt, wie durch eine zunehmende Verantwortung für Unterrichtselemente (z.B. Vorbereitung des Erwärmens, Einführungsreferate etc.) durch die Schülerinnen und Schüler und soll so die Sozialkompetenz als Teil der allgemeinen Handlungskompetenz weiter fördern. In den Reflexionen werden vermehrt metakognitive Aspekte thematisiert und so die Anforderungen zunehmend in den Bereich der Analyse und Beurteilung angehoben.

### 2.4 Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufen 5 - 10

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau von Bewegungs- und Wahrnehmungs-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den

Inhaltsfeldern

ermöglichen.

Die einzelnen Bewegungsfelder, die dem jeweiligen UV zu Grunde liegen sind in einem erstellten Lehrplanraster ausgewiesen. Neben dem Unterrichtsvorhaben selber, greift das Raster Kompetenzerwartungen auf, stellt den Bezug zu den inhaltlichen Schwerpunkten bzw. pädagogischen Perspektiven her und berücksichtigt grundlegende methodisch-didaktische Entscheidungen. Im Folgenden ist der Lehrplan entlang der Bewegungsfelder ausgeführt:

1.	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
2.	Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
3.	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
4.	Bewegen im Wasser - Schwimmen
5.	Bewegen an Geräten - Turnen
6.	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste
7.	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
8.	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
9.	Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

## 2.5 Lehrplan – Bewegungsfelder mit UV Karten (s. Anhang)

### 3. Lernerfolgsüberprüfung und Leistungsbewertung

Die rechtlich verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung sind im Schulgesetz (§ 48 SchulG NRW) sowie in der Ausbildungs- und Prüfungsordnung für die Sekundarstufe I (§ 6 APO - SI) dargestellt. Da im Pflichtunterricht des Faches Sport in der Sekundarstufe I keine Klassenarbeiten vorgesehen sind, erfolgt die Leistungsbewertung ausschließlich im Beurteilungsbereich "Sonstige Leistungen im Unterricht". Die Leistungsbewertung bezieht sich insgesamt auf die im unterrichtlichen Zusammenhang erworbenen Kompetenzen in allen Kompetenzbereichen und berücksichtigt unterschiedliche Formen der Lernerfolgsüberprüfung. Unter der Zielperspektive einer umfassenden Handlungskompetenz orientieren sich dabei auch die Lernerfolgskontrolle, Beurteilung und Notengebung an den Pädagogischen Perspektiven und den Prinzipien eines erziehenden Sportunterrichts.

Die Kriterien für die Notengebung sollen für Schülerinnen und Schülern transparent sein, die jeweilige Überprüfungsform soll den Lernenden auch Erkenntnisse über die individuelle Lernentwicklung in wechselnden Kontexten und in ansteigender Lernprogression ermöglichen. Die Beurteilung von Leistungen soll demnach mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und individueller Beratung verbunden werden.

Die jeweilige Lerngruppe und die einzelne Schülerin bzw. der einzelne Schüler sollte angemessen in den Bewertungsprozess mit einbezogen werden. Wichtig für den Lernfortschritt ist es, bereits erreichte Kompetenzen stärkenorientiert herauszustellen und die Lernenden – ihrem jeweiligen individuellen Lernstand entsprechend – zum Weiterlernen zu ermutigen. Dies wird individuell durch beurteilungsfreie Lernphasen unterstützt.

#### 3.1 Allgemeine Grundsätze

Ausgehend von den allgemeinen Grundsätzen der Lernerfolgsüberprüfungen der Richtlinien und Lehrpläne der Sekundarstufen I an Gesamtschulen in NRW, hat sich die Fachschaft Sport der Europaschule Troisdorf auf ein Grundgerüst der Leistungsüberprüfung geeinigt, welches zunächst einmal prinzipiell für alle Jahrgangsstufen anzuwenden ist. Es handelt sich dabei um das so genannte „MEISTER-Modell“ und soll im Weiteren kurz skizziert werden.

Die einzelnen Buchstaben des Wortes „MEISTER“ stehen für die Anfangsbuchstaben unterschiedlicher Anforderungsbereiche, die in der Summe für die Schülerinnen und Schüler ein transparentes, leicht verständliches und unkompliziertes Bewertungsraster darstellen soll. Diese Anforderungsbereiche drücken die von den Richtlinien und Lehrplänen verbindlichen Bewertungskriterien in komprimierter Form aus. Dabei werden neben den sportmotorischen Leistungen ebenso die weiteren fachlichen Kompetenzen berücksichtigt. Bei der Leistungsbeurteilung werden sowohl punktuelle Überprüfungsformen, bei denen zum Abschluss einer Reihe für alle Schülerinnen und Schüler die gleichen

Anforderungen gestellt werden, als auch unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen, wobei der Unterrichtsverlauf in den Mittelpunkt der Bewertung rückt, gleichermaßen berücksichtigt .

*Motorische Leistungsfähigkeit*

*Einsatzbereitschaft*

*Individuelle Leistungsverbesserung*

*Sozialverhalten*

*Theoretische Leistungen*

*Einhalten von Regeln*

*Referate und alle sonstigen Leistungen*

Die Schülerinnen und Schüler werden zu Beginn eines jeden Schuljahres über dieses Bewertungsmodell informiert, sodass für alle Beteiligten ein möglichst transparentes Bild zur Notenbildung entsteht. Zu Beginn einer jeden Unterrichtseinheit wird seitens der Lehrkraft offengelegt, wie die Überprüfung entsprechend der UV-Kartenrückseiten aussieht, sodass von Beginn an ein transparentes und zielgerichtetes Arbeiten ermöglicht wird.

Da die Unterrichtsvorhaben in einem Bewegungsfeld aufeinander aufbauen und einer Progression folgen, werden die Anforderungen insgesamt zunehmend komplexer und anspruchsvoller. Die Gewichtung hängt von der Jahrgangsstufe, dem Unterrichtsvorhaben und der leitenden Pädagogischen Perspektive ab. Bei punktuellen Leistungsüberprüfungen ist darauf zu achten, dass von der Lehrkraft mindesten zwei Termine angeboten werden, um möglichst allen Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit der Erbringung der geforderten Leistung einzuräumen. Bei Gruppenüberprüfungen, wie z. B. bei der Entwicklung einer Tanzchoreografie in Kleingruppen, wird neben der Gruppenbewertung immer auch eine individuelle Note erteilt, um abschließend daraus eine Gesamtnote zu ermitteln. Gruppenüberprüfungen eignen sich dazu, um Schüler bei der Notengebung ein Gefühl zur Bewertung zu geben.

### **3.2 Die Elemente des „MEISTER-Modells“**

*Motorische Leistungsfähigkeit*

In Spiel und Sport ereignet sich das pädagogisch Bedeutsame zunächst in und durch Bewegung, womit zugleich die Körperlichkeit der Schülerinnen und Schüler in besonderer Weise angesprochen wird. Die motorische Leistungsfähigkeit nimmt demzufolge eine zentrale Position innerhalb der Leistungsbewertung ein, wobei dies wiederum von der Jahrgangsstufe, dem Unterrichtsvorhaben und der leitenden Pädagogischen Perspektive abhängt.

*Einsatzbereitschaft*

Eine mangelnde Einsatzbereitschaft eines Einzelnen kann zu erheblichen Minderleistungen für eine gesamte Gruppe bzw. zu Gefährdungen führen. Es wird von den Schülerinnen und Schülern eine kontinuierliche Einsatzbereitschaft verlangt, auch wenn bei einer bevorstehenden Lernerfolgskontrolle ein vielleicht sehr gutes Ergebnis aufgrund motorischer Präferenzen bereits als wahrscheinlich gilt. So wird unterstrichen, dass nicht nur eine Abschlussüberprüfung für die Notengebung ausschlaggebend ist, sondern ebenfalls die Einsatzbereitschaft während der Unterrichtsreihe die Notenfindung im Rahmen der unterrichtsbegleitenden Bewertung bestimmt.

*Individuelle Leistungsverbesserung*

Bei jeder Schülerin und jedem Schüler, egal welches Ausgangsniveau, soll am Ende einer Unterrichtsreihe ein höheres Niveau angestrebt und auch erreicht werden. Dieser Punkt erweist sich vor allem bei etwas schwächeren Schülerinnen und Schülern als motivationsfördernd, da immer auch der Prozess und der individuelle Fortschritt als Solcher bewertet wird.

*Sozialverhalten*

Im Fach Sport können besonders gut Aussagen über das Sozialverhalten gemacht werden und sind deshalb wichtiger Bestandteil des allgemeinen Notenbildes. Ein effektiver Sportunterricht für Alle ist nur dann ohne Probleme möglich, wenn sich jeder am Auf- und Abbau von Gerätelandschaften sowie an schnellen Gruppenbildungsprozessen beteiligt. Außerdem spielen beim Sportunterricht der Fairplay-Gedanke und kooperative Arbeitsformen eine übergeordnete Rolle. Vor allem die heterogene Gruppenzusammensetzung erwartet von Schülerinnen und Schülern ein hohes Maß an Rücksichtnahme, Verständnis, Toleranz, Empathie und Hilfsbereitschaft, sodass ein gemeinsames Sporttreiben, insbesondere die Freude am Sport, erst ermöglicht wird.

*Theoretische Leistungen*

Die theoretischen Leistungen gewinnen von Jahrgangsstufe zu Jahrgangsstufe zunehmend an Wichtigkeit. Während in der Jahrgangsstufe 5 beispielsweise noch einfache und dem Alter entsprechend abgespeckte Bewegungsabläufe

beschrieben werden sollen, werden die Ansprüche in der Mittelstufe komplizierter und komplexer, wie z. B. Grundprinzipien der Biomechanik oder der Trainingslehre.

#### *Einhalten von Regeln*

Der Bereich Einhalten von Regeln bildet den sechsten Teilaspekt der allgemeinen Leistungsbewertung. Ohne (Spiel)Regeln wäre Sport(unterricht) nicht möglich. Das gilt für das Fach Sport noch mehr als für alle anderen Fächer. Durch das Nichteinhalten von Regeln kann der Sportunterricht in höchstem Maße beeinträchtigt und sogar gefährdet werden.

#### *Referate und alle sonstigen Leistungen*

Den Abschluss des „MEISTER-Modells“ bildet der Punkt „Referate und alle sonstigen Leistungen“. Sonstige Leistungen sind u. a. schriftlich angefertigte Hausaufgaben, schriftliche Übungen, das Übernehmen von Unterrichtsabschnitten wie z.B. das Aufwärmen oder das Halten ganzer Unterrichtsstunden. Dieser Bereich gewinnt vor allem in höheren Jahrgangsstufen an Bedeutung. Können im Fach Sport aufgrund von Verletzung keine sportmotorischen Leistungen erbracht werden, so wird die betroffene Schülerin oder der betroffene Schüler zunächst so in das Unterrichtsgeschehen integriert, dass trotzdem eine Beurteilung seitens der Lehrkraft möglich ist (Beobachtungs-, Schiedsrichter- und Organisationsfunktionen etc.). Sollte sich die sportliche Inaktivität über einen längeren Zeitraum hinziehen (mehrere Wochen), so bietet

sich die Möglichkeit einer Ersatzleistung an, wie etwa das Halten eines Referates.

### **3.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung**

Die unterrichtsspezifischen Leistungsanforderungen hinsichtlich der einzelnen Bewegungsfelder lassen erfolgen über eine ausgearbeitete LEISTUNGSBEWERTUNGSTABELE (s. Anhang).



# Kompetenzorientierter Lehrplan Sport, Jahrgangsstufe EF, EST Troisdorf

Bewegungsfelder <sup>1</sup> und Sportbereiche	Verbindliche Unterrichtsvorhaben <sup>2</sup>	Verbindliche Kompetenzerwartungen <sup>3</sup>	Mögliche Inhaltsfelder mit den verbindlichen Kompetenzen <sup>4</sup>
<p><b>1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik Bsp.: Theraband Stationen, Dance-Aerobic, Ropeskipping</li> <li>- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden Bsp.: Theorie des Dehnens, Funktion und Wirkung, Antagonistisches Prinzip, CR-Methode, statisch und dynamisch</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</li> <li>- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden</li> </ul>	<p>IF d IF f</p>
<p><b>2- BF/SP</b></p>	<p>(* entfällt als eigenständiger Bereich, wird in oberstufengemäßen Bestandteilen in BF/SB 7 integriert)</p>		
<p><b>3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß Bsp.: Kugel, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Speer, diverse Laufdisziplinen</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekl behandelte leichtath. Disziplin in der Grobform ausführen. z.b.: Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung</li> <li>- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen</li> </ul>	<p>IF a IF d</p>
<p><b>4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik</li> </ul>	<p>IF a IF d IF f</p>

<sup>1</sup> Mögliche Bewertungskriterien befinden sich im Anhang S. 15.

<sup>2</sup> Alle fettgedruckten UV/inhaltliche Kerne sind obligatorisch

<sup>3</sup> Alle fettgedruckten Kompetenzerwartungen sind obligatorisch.

<sup>4</sup> Siehe Anhang für die jeweilig verbindlichen Sach-, Urteils- und Methodenkompetenzen (mindestens ein Fettdruck ist obligatorisch) S. 11ff

	<p>- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</p>	<p>einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.</p> <p>- Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen</p>	<p>IF c</p>
<p>5 - Bewegen an Geräten - Turnen</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen Bsp.: Bodenelemente, Sprünge über Kasten/ Pferd/ Bock</p> <p>- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen Bsp.: Reck, Stufenbarren, Parallelbarren, Schwebebalken</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nichtschwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren</p> <p>- turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren</p> <p>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	<p>IF a</p> <p>IF c</p> <p>IF e</p> <p>IF d</p>
<p>6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz - Bewegungskünste</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- Tanz Bsp.: Standardtänze: Discofox, Walzer, Rumba etc.</p> <p>- Gymnastik Bsp.: Ballkorobics, Tücher, Bänder, Kegel, etc.</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren,</p> <p>- ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</p>	<p>IF a</p> <p>IF b</p> <p>IF e</p>
<p>7 - Spielen in und mit Regelstrukturen</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p> <p>- Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <p>- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten</p>	<p>IF a</p> <p>IF e</p> <p>IF f</p>

		Spielsituationen anwenden.	
8 - Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport	<p><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen,</li> <li>- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski</li> <li>- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf</li> </ul>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.</li> <li>- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</li> </ul>	<p>IF a</p> <p>IF c</p>
9 - Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	<p><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo</li> <li>- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate</li> <li>- Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo</li> </ul>	<p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden</li> <li>- in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li> </ul>	<p>IF a</p> <p>IF c</p> <p>IF e</p>

# Planungsvorgabe des Lehrplans für das Fach Sport in der Einführungsphase an der Europaschule Troisdorf

## Bewegungsfelder und Sportbereiche: Profilbildung

Profilbildung/ <u>Obligatorik</u>		
	Bewegungsfelder/ Sportbereiche (BF/SB)	Inhaltsfelder (IF)
<b>EPh</b>	Akzentuierung <b>von mind. 3 BF/SB</b> mit den verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)	<b>alle IF</b> mit den verbindlichen Kompetenzerwartungen (SK,MK,UK)

# Kompetenzorientierter Lehrplan Sport, Jahrgangsstufen Q1 Q2, EST Troisdorf

Bewegungsfelder <sup>5</sup> und Sportbereiche	Verbindliche Unterrichtsvorhaben <sup>6</sup>	Verbindliche Kompetenzerwartungen <sup>7</sup>	Mögliche Inhaltsfelder mit den verbindlichen Kompetenzen <sup>8</sup>
<p><b>1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Formen der Fitnessgymnastik</b> Bsp.: Theraband Stationen, Dance-Aerobic, Ropeskipping</li> <li>- <b>Aerobe Ausdauerfähigkeit</b> Bsp.: Ropeskipping, Cooper-Test, Ausdauerläufe, Zeitschätzläufe, Trainingstagebuch, Pulstagebuch</li> <li>- <b>Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</b> Bsp.: Kräftigungsgymnastik, Fitnesszirkel, Exkursion ins WOF, Theraband, Muskelaufbau, Muskelfunktionen, Anatomietheorie</li> <li>- <b>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</b> Bsp.: Theorie des Dehnens, Funktion und Wirkung, Antagonistisches Prinzip, CR-Methode, statisch und dynamisch</li> <li>- <b>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</b></li> <li>- <b>Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung</b></li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</b></li> <li>- <b>sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</b></li> <li>- <b>selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</b></li> <li>- <b>unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</b></li> <li>- <b>selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,</b></li> <li>- <b>funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.</b></li> </ul>	<p>IF d IF f</p>
<p><b>2- BF/SP</b></p>	<p><b>(*entfällt als eigenständiger Bereich, wird in oberstufengemäßen Bestandteilen in BF/SB 7 integriert)</b></p>		
<p><b>3 - Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>leichtathletische Disziplinen unter</b></li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und</b></li> </ul>	<p>IF a IF d</p>

<sup>5</sup> Mögliche Bewertungskriterien befinden sich im Anhang S. 15.

<sup>6</sup> Alle fettgedruckten UV/inhaltliche Kerne sind obligatorisch

<sup>7</sup> Alle fettgedruckten Kompetenzerwartungen sind obligatorisch.

<sup>8</sup> Siehe Anhang für die jeweilig verbindlichen Sach-, Urteils- und Methodenkompetenzen (mindestens ein Fettdruck ist obligatorisch) S. 11ff

	<p><b>Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b> Bsp.: Kugel, Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung, Speer, diverse Laufdisziplinen</p> <p>- <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</b> Bsp.: Siehe BF 1</p> <p>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p> <p>- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</p>	<p><b>Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,</b></p> <p>- <b>einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation,</b></p> <p><b>bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,</b></p> <p>- <b>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),</b></p> <p>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p> <p>- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>	
<p><b>4 - Bewegen im Wasser - Schwimmen</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- <b>Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken</b> Bsp.: Wiederholung und Vertiefung aller Lagen</p> <p>- Rettungsschwimmen</p> <p>- Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen</p> <p>- Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge</p> <p>- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser</p> <p>- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- <b>Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-) schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen,</b></p> <p>- <b>sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren,</b></p> <p>- <b>physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten,</b></p>	<p>IF a</p> <p>IF d</p> <p>IF f</p> <p>IF c</p>

		<ul style="list-style-type: none"> <li>- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,</li> <li>- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen,</li> <li>- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen (auch mit Maske, Schnorchel und Flossen) unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der anderer planen und bewältigen,</li> <li>- freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren,</li> <li>- beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden,</li> <li>- eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder gemeinsam präsentieren.</li> </ul>	
<p>5 - Bewegen an Geräten - Turnen</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen Bsp.: Bodenelemente, Sprünge über Kasten/ Pferd/ Bock</li> <li>- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen Bsp.: Reck, Stufenbarren, Parallelbarren, Schwebebalken</li> <li>- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,</li> <li>- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,</li> <li>- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,</li> </ul>	<p>IF a IF c IF e IF d</p>

	Bsp.: Bodenelemente, Pyramidenbau, Partnerakrobatik	<p>- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.</p> <p>- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p>	
6 - Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz - Bewegungskünste	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- <b>Gymnastik</b> Bsp.: Ballkorobics, Tücher, Bänder, Kegel, etc.</p> <p>- <b>Tanz</b> Bsp.: Standardtänze: Discofox, Walzer, Rumba etc.</p> <p>- <b>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</b> Bsp.: Thematische Kür zur Musik, Theorie von Zählzeiten, Bewegungsebenen, Bewegungsräumen, Gestaltungsprinzipien.</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</p> <p>- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,</p> <p>- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,</p> <p>- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen,</p> <p>- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</p>	<p>IF a</p> <p>IF b</p> <p>IF e</p>
7 - Spielen in und mit Regelstrukturen	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <p>- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball,</p>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <p>- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel</p>	<p>IF a</p>



	<p>Hockey, Volleyball)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</li> <li>- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</li> <li>- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>	<p><b>und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen</b></li> <li>- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p>IF e IF f</p>
<p><b>8 - Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/Bootsport/Wintersport</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- <b>Fortbewegung auf Rädern und Rollen (z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen,</b></li> <li>- Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren</li> <li>- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski</li> <li>- Gleiten auf Eis und Schnee, z.B. Skifahren und Skilaufen, Snowboard fahren, Eislaufen und Eisschnelllauf</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,</li> <li>- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren,</li> <li>- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren.</li> </ul>	<p>IF a IF c</p>
<p><b>9 - Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport</b></p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben und inhaltliche Kerne:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt, z.B. Ringen, Judo</li> <li>- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt, z.B. Taekwondo, Karate</li> <li>- Zweikampfformen mit Gerät, z.B. Fechten, Kendo</li> </ul>	<p><b><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der</li> <li>Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen,</li> <li>- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes</li> <li>Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,</li> </ul>	<p>IF a IF c IF e</p>

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

### **Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungsklernen**

#### **Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

#### **Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

#### **Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

### **Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung**

#### **Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

#### **Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

#### **Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

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

#### **Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.

**Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Inhaltsfeld d: Leistung**

**Sachkompetenz**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern,
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

**Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio).
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

**Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen,
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten.

**Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz**

**Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

**Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Inhaltsfeld f: Gesundheit**

**Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

**Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

**Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

## Beispiel für mögliche Bewertungskriterien

	<b>Fähigkeits- /Fertigkeitsniveau</b>				
	braucht noch Hilfe	grundlegendes Niveau	vielfältiges Niveau	kreative Nutzung	besonderes Können
<b>Grundlegende sportmotorische Fertigkeiten</b> - Festhalten/Befreien - Gleichgewichtbrechen - Wurfeingang/ -vorbereitung - Abwurf - Fallbewegung					
	<b>Kompetenzgrad</b>				
	braucht noch Hilfe	grundlegend vorhanden	umfassend	jederzeit angewendet	
<b>Soziale Kompetenz</b> - Kooperationsbereitschaft/Fairness - Regeleinhaltung - Rücksichtnahme  <b>Lern- und Arbeitskompetenz</b> - Anstrengungsbereitschaft - Absprachen einhalten - Fehler erkennen und abstellen - Korrekturhilfen für den Partner - als Mattenrichter fungieren					
	<b>Kenntnisstand und -umsetzung</b>				
	lückenhaft	Grundkenntnis e	gesicherte Grundkenntnis se	Kenntnisse in sportliche Handlungen übertragbar	
<b>Inhaltsbezogenes Wissen</b> - Regelkenntnisse - Sicherheitsverhalten					

# Profile für die Grundkurse Sport in der Qualifikationsphase an der Europaschule Troisdorf

hier findet man die Basisinformationen:

<http://www.schulentwicklung.nrw.de/lehrplaene/lehrplannavigator-s-ii/gymnasiale-oberstufe/sport/index.html>

## **6 Inhaltsfelder**

mit ***inhaltlichen Schwerpunkten***

- (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- (b) Bewegungsgestaltung
- (c) Wagnis und Verantwortung
- (d) Leistung
- (e) Kooperation und Konkurrenz
- (f) Gesundheit

## **8 Bewegungsfelder/ Sportbereiche**

mit ***inhaltlichen Kernen***

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

BF/SB 3 Laufen, Werfen, Springen – Leichtathletik

BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen

BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen

BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste

BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport/ Wintersport

BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

## Vorgaben für die Profilbildung im Grundkurs:

„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)

Wir haben uns auf dem Fortbildungstag zum neuen Kernlehrplan für die Sek II aus den vielfältigen Möglichkeiten für folgende drei Kursprofile entschieden:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	BF/SB3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	a - Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen <u>d - Leistung</u>	a - Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen <u>e - Kooperation und Konkurrenz</u>  f - Gesundheit
2	BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	a - Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen <u>e - Kooperation und Konkurrenz</u>  f - Gesundheit	a - Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen <u>b - Bewegungsge- staltung</u> e - Kooperation und Konkurrenz
3	BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung <u>f - Gesundheit</u>	a - Bewegungsstruktur und Bewegungs- lernen <u>e - Kooperation und Konkurrenz</u>  f - Gesundheit

## Planungshilfen:

### zu Kursprofil 1:

- Die unterrichtende Lehrkraft wird einen Schwerpunkt bei **Leichtathletik** setzen und kann den anderen Schwerpunkten in einem oder auch **mehreren Sportspielen** nach Absprache mit dem Kurs setzen.
- Die Inhaltsfelder ergeben sich aus der Schwerpunktsetzung – die unterstrichenen IF sind dabei vorwiegend zu berücksichtigen.
- Darüber hinaus sollen alle Inhaltsfelder im Laufe der Q Stufe thematisiert werden. Der KLP drückt sich so aus (steht auch oben in den Vorgaben):



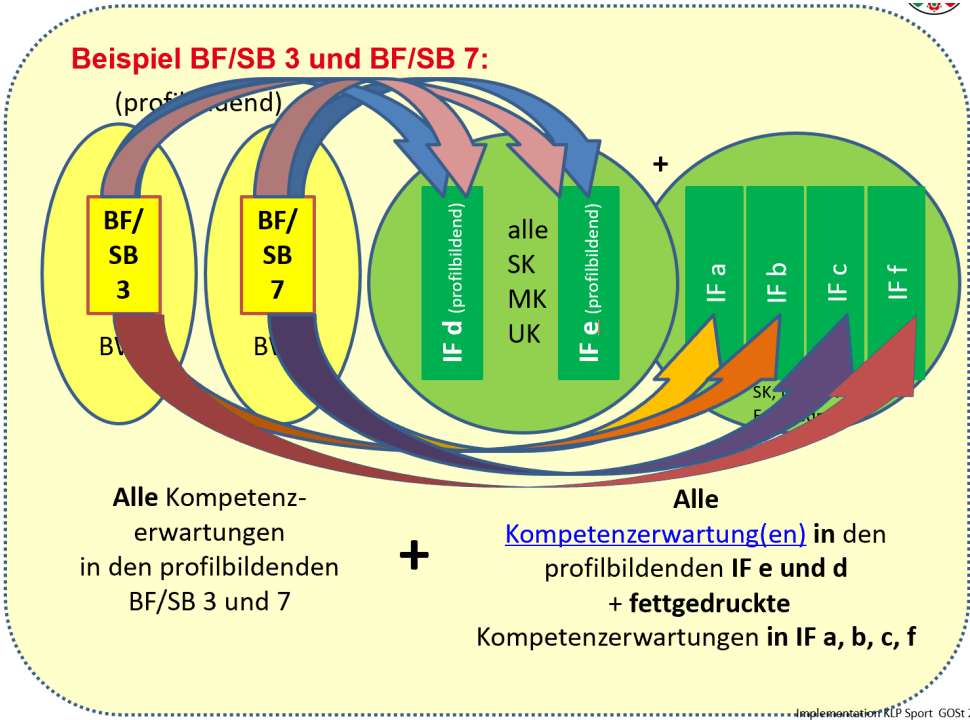
- o „Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 30)

#### zu Kursprofil 2:

- Die unterrichtende Lehrkraft wird einen Schwerpunkt bei der Thematik **des Gestaltens, Darstellens und dem Tanzen** setzen (das kann Rope-Skipping, Akrobatik usw. sein) und kann den anderen Schwerpunkten in einem oder auch **mehreren Sportspielen** nach Absprache mit dem Kurs setzen.
- Die Inhaltsfelder ergeben sich aus der Schwerpunktsetzung – die unterstrichenen IF sind dabei vorwiegend zu berücksichtigen.
- Darüber hinaus sollen alle Inhaltsfelder im Laufe der Q Stufe thematisiert werden. Der KLP drückt sich so aus (steht auch oben in den Vorgaben):
  - o „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)

#### zu Kursprofil 3:

- Die unterrichtende Lehrkraft wird einen Schwerpunkt bei der **Fitness und der „Körperbildung (bspw. auch mit Turnen)** setzen und kann den anderen Schwerpunkten in einem oder auch **mehreren Sportspielen** nach Absprache mit dem Kurs setzen.
- Die Inhaltsfelder ergeben sich aus der Schwerpunktsetzung – die unterstrichenen IF sind dabei vorwiegend zu berücksichtigen.
- Darüber hinaus sollen alle Inhaltsfelder im Laufe der Q Stufe thematisiert werden. Der KLP drückt sich so aus (steht auch oben in den Vorgaben):
  - o „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)



Name: \_\_\_\_\_

Vorname: \_\_\_\_\_

**Wahlbogen für die Qualifikationsphase im Fach Sport**

**Bitte gebt eure Wunschreihenfolge mit den Ziffern 1 - 2 - 3 an !!**

Kurs	Profil bildende Bewegungsfelder	Leitende Inhaltsfelder
<b><u>1</u></b> <input type="checkbox"/>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></li> <li>2. <b>Spiele in und mit Regelstrukturen</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>d Leistung</b></li> <li>2. <b>e Kooperation und Konkurrenz</b></li> </ol> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>

Geplante Inhalte: Im Mittelpunkt des Kurses steht auf der einen Seite das Erlernen und Trainieren unterschiedlicher (neuer) leichtathletischer Disziplinen aus den Bereichen Lauf, Sprung und Wurf (z.B. Speerwurf oder Dreisprung) sowie das ausdauernde Laufen. Auf der anderen Seite werden nach gemeinsamer Planung mit den Kursteilnehmern ausgewählte große Sportspiele erprobt und dabei gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und optimiert.

Kurs	Profil bildende Bewegungsfelder	Leitende Inhaltsfelder
<b>2</b> <input type="checkbox"/>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b></li> <li>2. <b>Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b></li> </ol>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. <b>b Bewegungsgestaltung</b></li> <li>2. <b>e Kooperation und Konkurrenz</b></li> </ol> <p>sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern</p>

Geplante Inhalte: Im Mittelpunkt dieses Kurses werden nach gemeinsamer Planung mit den Kursteilnehmern ausgewählte große Sportspiele erprobt und dabei gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und optimiert. Auf der anderen Seite wird die Bewegungsgestaltung in den Bereichen Gymnastik, Tanz und Bewegungskünsten mit und ohne (Hand)geräte bzw. mit und ohne Partner in den Blick genommen.

<b>Kurs</b>  <b>3</b> <input type="checkbox"/>	<b>Profil bildende Bewegungsfelder</b>  <b>1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>  <b>2. Spielen in und mit Regelstrukturen- Volleyball</b>	<b>Leitende Inhaltsfelder</b>  <b>1. e Kooperation und Konkurrenz</b> <b>2. f Gesundheit</b>  sowie Schwerpunkte aus allen anderen Inhaltsfeldern
<p><u>Geplante Inhalte:</u> Im Mittelpunkt dieses Kurses werden nach gemeinsamer Planung mit den Kursteilnehmern ausgewählte große Sportspiele erprobt und dabei gruppen- und mannschaftstaktische Spielverhalten reflektiert und optimiert. Im anderen Bewegungsfeld geht es um die individuelle Verbesserung der eigenen körperlichen Fitness (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) im Sinne eines gesundfunktionalen Trainings mit oder ohne Fitnessgeräte zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung.</p>		

\_\_\_\_\_  
**Unterschrift**

**Bitte gebt diesen Wahlbogen bis spätestens ..... bei eurer Sportlehrerin/ Ihrem Sportlehrer ab !!!**

Qualifikationsphase im Leistungskurs

Chronologische Übersicht der Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufende s UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>à 20</b> <b>Wochen =</b> <b>100 Std.</b>	UV 1	<b>„Weit springen und schnell laufen“</b> - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern  ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	<b>„Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?“</b> – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngebungen durchführen und bewerten  ca. 8 Stunden
	UV 3	<b>„Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig“</b> – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können  ca. 15 Stunden
	UV 4	<b>„Alles am Strand, oder wie?“</b> – Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können  ca. 12 Stunden
	UV 5	<b>„Fehler kann man sehen“</b> - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen  ca. 12 Stunden
	UV 6	<b>„Üben, üben, üben“</b> – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 7	<b>„Trainingsmethoden sind der Schlüssel“</b> - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können  ca. 8 - 10 Stunden
	Freiraum	ca. 20 Stunden

<p><b>Q 1.2</b></p> <p><b>à 20 Wochen</b></p> <p><b>= 100 Std.</b></p>	<p><b>UV 8</b></p> <p><b>„Eine Technik für jede Situation?“</b> – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können</p> <p>ca. 8 - 10 Stunden</p>
	<p><b>UV 9</b></p> <p><b>„Höher und immer höher...“</b> – Biomechanische Prinzipien beim Optimieren und Üben im Hochsprung zur Verbesserung der eigenen Leistung in einem (alternativen) Hochsprungwettkampf nutzen und erläutern</p> <p>ca. 10 – 12 Stunden</p>
	<p><b>UV 10</b></p> <p><b>„Stärker und immer stärker...“</b> - Am Beispiel der Kursportarten biologische Anpassungsvorgänge und Methoden im Krafttraining unter Berücksichtigung von Prinzipien, Methoden und Formen im Hinblick auf die Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit erläutern und durchführen</p> <p>ca. 10 - 13 Stunden</p>
	<p><b>UV 11</b></p> <p><b>„Und ewig rollt das Rad...“</b> – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Abiturprüfung zu verbessern</p> <p>ca. 12 Stunden</p>
	<p><b>UV 12</b></p> <p><b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. <b>à UV als Beispiel UV im SILP ab S. X (Michael, hier bitte verlinken!)</b></p> <p>ca. 12 - 15 Stunden</p>
	<p><b>UV 13</b></p> <p><b>„Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“</b> - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation</p> <p>ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum</p>
	<p><b>Freiraum</b></p> <p>ca. 18 - 32 Stunden (28 - 47 Stunden)</p>

<b>Q 2.1</b>  à 16 <b>Wochen</b>  = 80 Std.	<b>UV 14</b>	<b>Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!</b> – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern  ca. 10 Stunden
	<b>UV 15</b>	<b>Wo stehe ich eigentlich?</b> - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen  ca. 6 Stunden
	<b>UV 16</b>	<b>„Gesund durch Sport – krank durch Sport?“</b> - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen  ca. 12 - 14 Stunden
	<b>UV 17</b>	<b>Flieg, Ufo flieg!!</b> Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen  ca. 15 Stunden
	<b>UV 18</b>	<b>Badminton IV: Jetzt mal ganz allein zu zweit</b> - Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren  ca. 15 - 17 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 18 - 22 Stunden
<b>Q 2.2</b>  à 11 <b>Wochen</b>  = 55 Std.	<b>UV 19</b>	<b>Die Abiturprüfung rückt immer näher...</b> - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern.  ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 20</b>	<b>Sport und der innere Schweinehund?</b> – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern  ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 21</b>	<b>„Training ist aufm´ Platz“</b> – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und

		durchführen.
		ca. 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 10 - 16 Stunden

## Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

### Bewegungsfelder/Sportbereiche

Akzentuierung von 2 BF/SB

#### BF/SB 3:

#### Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

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

und

#### BF/SB 7:

#### Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

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

mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)

#### BF/SB 3:

#### Inhaltliche Kerne:

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

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

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren**, UV1, UV9, UV14, UV17, UV21
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen**, UV 15
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen**



**Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten), UV2, UV15,**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15

**BF/SB 7:**

Inhaltliche Kerne:

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

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) UV5, UV6, UV8, UV18, UV19, UV21**
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football) UV4, UV21

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, UV5, UV6, UV10, UV18**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen, UV8, UV19, UV21**

selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen UV4, UV21

**Inhaltsfelder (IF)**

**alle IF vertieft**

mit **allen** inhaltlichen Schwerpunkten

(SK,MK,UK)

- **siehe Übersicht (PDF Dokument)**
- [chronologische Übersicht der Unterrichtsvorhaben](#)

**Übersicht Q1.1 LK**

**Unterrichtsvorhaben I**

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

**Unterrichtsvorhaben II**

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

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

<p><b>BF/SB 3:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</p>	<p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• BWK 3.III Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> c -Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern (SK)</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 8 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben III</u></b></p> <p><b>Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig –</b> Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben IV</u></b></p> <p><b>Thema: Alles am Strand, oder wie? –</b> Alternative Variationen bekannter Sportspiele (Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc. in Absprache mit dem Kurs) organisieren, spielen und in ihrer Relevanz für den Breitensport einordnen können.</p>

<p>einordnen können</p> <p><b>BF/SB 1:</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit <ul style="list-style-type: none"> <li>◦ Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 Std.</p>	<p><b>BF/SB 7:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 Std.</p>
<p><u><b>Unterrichtsvorhaben V</b></u></p> <p><b>Thema: Fehler kann man sehen</b> - Wichtige Aspekte des Bewegungssehens auf der Basis von Bewegungsanalysen am Beispiel Badminton einüben und anwenden können, um sie zur gegenseitigen Korrektur zu nutzen</p> <p><b>BF/SB 7:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p>	<p><u><b>Unterrichtsvorhaben VI</b></u></p> <p><b>Thema: Üben, üben, üben</b> – Ausgewählte badmintonspezifische Techniken unter Berücksichtigung von Anpassungserscheinungen im Hinblick auf die Abiturprüfung durch geschulte koordinative Fähigkeiten optimiert beherrschen</p> <p>ca. 7 Stunden</p> <p><b>BF/SB 7:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p>

<ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <p>Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen</p> <p>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)</li> <li>Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 Std.</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 8 - 10 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben VII</u></b></p> <p><b>Thema: Trainingsmethoden sind der Schlüssel</b> - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können.</p> <p><b>BF/SB 3:</b> Laufen, Springen, Werfen –</p>	<p><b>Übersicht Q1.2 LK</b></p> <p><b><u>Unterrichtsvorhaben VIII</u></b></p> <p><b>Thema: Eine Technik für jede Situation?</b> – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodelle zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen</p>

<p>Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten).</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p>Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (UK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Trainingsplanung und -organisation</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 8 - 10 Std.</p>	<p>Spielsituationen besser angemessen agieren und reagieren können</p> <p><b>BF/SB 7:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Spielvermittlungsmodelle</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)</li> <li>• ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. (SK)</li> <li>• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 7 Std.</p>
---	--

## Unterrichtsvorhaben IX

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

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

### **Inhaltliche Kerne:**

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

### **Bewegungsfeldspezifische**

#### **Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

### **Bewegungsfeldübergreifende**

#### **Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

### **Bewegungsfeldübergreifende**

#### **Kompetenzerwartungen:**

- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor

## Unterrichtsvorhaben X

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

**BF/SB:**

### **Inhaltlicher Kern:**

### **Bewegungsfeldspezifische**

#### **Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

### **Bewegungsfeldübergreifende**

#### **Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

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

### **Bewegungsfeldübergreifende**

#### **Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)

<p>dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 - 12 Std.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 - 13 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XI</u></b></p> <p><b>Thema: Und ewig rollt das Rad...</b> – Am Beispiel des Radfahrtrainings grundlegende anatomische und physiologischen Aspekte menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) kennen lernen und anwenden, um die Ausdauer im Hinblick auf die Prüfung zu verbessern</p> <p><b>BF/SB</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> c - Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XII</u></b></p> <p><b>Thema: Aggression und Fairness im Sport</b> - Unterschiedliche Sportspielsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können.</p> <p><b>BF/SB 7:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)</li> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten). (MK)</li> <li>• Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e - Kooperation und Konkurrenz</p>

<p>Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 Std.</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Fairness und Aggression im Sport Formen der Steuerung und Manipulation im Sport</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. (SK)</li> <li>• gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Stunden. Wenn die gruppensoziologischen Ansätze auch berücksichtigt werden, umfasst das UV ca. 15 – 20 Stunden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#"><u>Konkretisierung des Unterrichtsvorhabens</u></a></li> </ul>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XIII fakultativ (optional) im Freiraum</u></b></p> <p><b>Thema: Ein starker Körper kennt keinen Schmerz</b> - Funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren zur Prävention und/oder Kompensation</p> <p><b>BF/SB:</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende</b></p>	



<p><b>Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>• positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 - 15 Std.</p>	
<b>Summe Qualifikationsphase (Q1) – LEISTUNGSKURS: Stunden</b>	

<b>Qualifikationsphase (Q2) – LEISTUNGSKURS</b>	
<p><b>Übersicht Q2.1 LK</b></p> <p><u><b>Unterrichtsvorhaben XIV</b></u></p> <p><b>Thema: Stoßen oder Werfen? Hauptsache es fliegt!</b> – Kugelstoßen und Speerwurf regelgerecht durchführen und anhand eines Vergleiches der beiden Disziplinen Grundsätze der Koordination und der Biomechanik erörtern</p> <p><b>BF/SB 3:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p>	<p><u><b>Unterrichtsvorhaben XV</b></u></p> <p><b>Thema: Wo stehe ich eigentlich?</b> - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen</p> <p><b>BF/SB: 3 :</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</p> <p>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld: d</b> - Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Verfahren zur Leistungsdiagnostik</p>

<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> c - Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 Std.</p>	<p>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 6 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XVI</u></b></p> <p><b>Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport?</b> - Unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XVII</u></b></p> <p><b>Thema: Flieg, Ufo flieg!!</b> Den Diskus regelgerecht werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten</p>

<p>sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ein eigenes begründetes Konzept von körperlicher Fitness und Gesundheit entwerfen</p> <p><b>BF/SB</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens  Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit  Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns  Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern. (SK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. (SK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>• positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 14 Std.</p>	<p>selbstständig ein Trainingsprogramm entwerfen</p> <p><b>BF/SB 3:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b>  leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>  Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens  Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XVIII</u></p> <p><b>Thema: Badminton IV: Jetzt mal ganz</b></p>	<p><b>Übersicht Q2.2 LK</b></p>

**allein zu zweit** – Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Gelingenskriterien definieren

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.

#### **Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten  
Spielvermittlungsmodelle

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK)
  - o bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)

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

### **Unterrichtsvorhaben XIX**

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

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

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

#### **Inhaltliche Kerne:**

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

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

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

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

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen

	<p>(Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)</p> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XX</u></b></p> <p><b>Thema: Sport und der innere Schweinehund?</b> – Motive im Sport und Grundlagen der Leistungsmotivation im Spannungsfeld von Motivation und Motiven vor dem Hintergrund der eigenen Sportbiografie erörtern</p> <p><b>BF/SB:</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> c - Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) theoriegeleitet erläutern. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngewinnungen sportlichen Handelns und des Handelns anderer theoriegeleitet beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</p>	<p><b><u>Unterrichtsvorhaben XXI</u></b></p> <p><b>Thema: „Training ist aufm´ Platz“</b> – Auf der Grundlage der erworbenen Kenntnisse selbstständig Trainingsprozesse zur zielgerichteten Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung planen und durchführen.</p> <p><b>BF/SB: 3 und 7</b></p> <p><b>Inhaltliche Kerne:</b> Alle</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p>Alle</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Trainingsplanung und -organisation</p> <p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</p> <p>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)</li> <li>• physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)</li> <li>• die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)</li> <li>• individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen</li> </ul>

	<p>entwerfen. (MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)</li> <li>• die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 Std.</p>
<p><b>Summe Qualifikationsphase (Q2) – LEISTUNGSKURS: Stunden</b></p>	

### 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> <b>→ 20 Wochen = 100 Std.</b>	<b>UV1</b>	<b>Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint</b> – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinnggebungen erfahren</b> – Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich) ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Die Fitness verbessern</b> – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 4</b>	<b>Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen</b> – Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in Absprache mit dem Kurs ca. 12 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Badmintonspiel</b> – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können ca. 12-15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 28-40 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel</b> – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen

<b>Q 1.2</b> <b>→ 20 Wochen</b> <b>= 100 Std.</b>		ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 7</b>	<b>Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin „Hochsprung“</b> – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes ca. 10 – 12 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining</b> – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten ca. 10 - 13 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>„Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“</b> - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren ca. 10 - 15 Stunden
	<b>UV 10</b>	<b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen ca. 12 - 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Radfahren</b> unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport) ca. 10 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 15 - 36 Stunden
<b>Q 2.1</b> <b>→ 16 Wochen</b>	<b>UV 12</b>	<b>Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf</b> unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m) ca.15 - 17 Stunden



<b>= 80 Std.</b>	<b>UV 13</b>	<b>Gesund durch Sport – krank durch Sport?</b> Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell) ca. 8 - 12 Stunden
	<b>UV 14</b>	<b>Flieg, Ufo flieg!!</b> Den Diskus werfen können und unter Beachtung der koordinativen Fähigkeiten ein Trainingsprogramm entwerfen ca. 15 Stunden
	<b>UV 15</b>	<b>Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Badmintonspiel</b> unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel ca. 15 - 17 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 19 - 37 Stunden
<b>Q 2.2</b> <b>→ 11 Wochen</b> <b>= 55 Std.</b>	<b>UV 16</b>	<b>Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen</b> Leichtathletik, Badminton, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 17</b>	<b>Motivation und Motive im Sport</b> – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen

		ca. 10 Stunden
	<b>UV 18</b>	<b>Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen</b> (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden) ca. 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 11 - 14 Stunden
<b>Letzter Schultag:</b>		

### Konkretisierung der einzelnen Unterrichtsvorhaben

## Übersicht Q1, 1. Halbjahr, 1. Quartal

### Unterrichtsvorhaben I

**Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint** – Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen

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

**Inhaltlicher Kern:** 3.1 Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (sk2a)
- Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (sk 3a)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten anwenden. (mk1a)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (uk1a)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben II

**Thema: Ausdauer verbessern – Laufen unter verschiedenen Sinngestaltungen erfahren** – Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalte des Ausdauertrainings, (Verfahren zur Leistungsdiagnostik im Ausdauerbereich)

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

**Inhaltlicher Kern:** 3.2 Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und –organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, d1, d2 (sk)

a1, d1, d2 (mk),

a1, d1, d2 (uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III

**Thema: Die Fitness verbessern** – theoretische und praktische Auseinandersetzung mit gesundheitsorientierten und leistungsbezogenen Bewegungsaufgaben zur Verbesserung der Fitness (Bau und Arbeitsweise der Muskulatur, grundlegende Aspekte der Energiebereitstellung, konditionelle Voraussetzungen von Bewegungshandlungen)

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Inhaltsfeld:** f Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2, f1, f2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2, f1 (uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Übersicht Q1, 1. Halbjahr, 2. Quartal

### Unterrichtsvorhaben IV

**Thema: Entwicklung von Alternativen (und freizeitrelevanten) Spielformen** – Beachvolleyball, Beachminton, Beachsoccer, Streetball etc.) in  
Absprache mit dem Kurs

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

**Inhaltlicher Kern:** 7.1 Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 7.IV Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

**Inhaltsfeld:** e Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport
- Spielvermittlungsmodelle

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e3 (sk)

e1, e2 (mk)

e1 (uk1)

**Zeitbedarf:** 12 Std.

### Unterrichtsvorhaben V

**Thema: Festigung technischer und koordinativer Fertigkeiten für das Badmintonspiel** – Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren können

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

**Inhaltlicher Kern:** 7.2 Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2 (sk1)

a1, e1, e2 (mk1)

a1, e1 (uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Übersicht Q1, 2. Halbjahr, 1. Quartal

### Unterrichtsvorhaben VI

**Thema: Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badmintonspiel** – Bewegungsanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungsprozessen (Bewegung erlernen, verbessern und verstehen)

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

**Inhaltlicher Kern:** 7.2 Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von gut ausgebildeten sportspielspezifischen koordinativen Fähigkeiten sowie taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- BWK 7.III selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e3,(sk)

e1, (mk)

e1 (uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben VII

**Thema: Verbessern der leichtathletischen Sprungdisziplin „Hochsprung“** – Biomechanische Prinzipien und ihre Anwendung beim Optimieren und Üben von Bewegungen, Durchführung eines Hochsprungwettkampfes

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

**Inhaltliche Kerne:** 3.1 leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß  
3.3 alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- BWK 3.IV alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a2,(sk)

a1, (mk)

a1, (uk)

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.

*Unterrichtsvorhaben VIII*

**Thema: Trainingsmethoden und –formen im Krafttraining** – angestrebter Leistungszuwachs und biologische Anpassungen am Beispiel der Kurssportarten

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1(sk)



d1, f1 (mk)  
d1 (uk)

**Zeitbedarf:** 10 - 13 Std.

## Übersicht Q1, 2. Halbjahr, 2. Quartal

### Unterrichtsvorhaben IX

**Thema:** „Ein starker Körper kennt keinen Schmerz“ - funktionelle Bewegungen in Sport- und Alltagsmotorik erarbeiten; Fehlbelastungen erkennen sowie muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden analysieren

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

f2, d1, d2(sk)

f1, d1 (mk)

f1, d2 (uk)

**Zeitbedarf:** 10 - 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben X

**Thema: Aggression und Fairness im Sport** - Aggressives Verhalten im Sport erkennen, reflektieren und Entstehungszusammenhänge spielerisch in Variationen von Sportspielen darstellen

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

**Inhaltlicher Kern:** 7.1 Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 7.III selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

**Inhaltsfeld:** e Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport

**Inhaltsfeld:** b Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

e1, e2, e3, b1(sk)

e1,b1 (mk)

e1, b1 (uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Stunden (15 - 20) wenn das UV ungekürzt durchgeführt wird, wie auf dem BSCW-Server, das ist aber nicht für das Zentralabitur nötig, da die gruppensoziologischen Ansätze im Moment nicht in den Vorgaben sind.

### Unterrichtsvorhaben XI

**Thema: Verbessern der Ausdauerleistungsfähigkeit durch Radfahren** unter besonderer Berücksichtigung von anatomischen und physiologischen Grundlagen menschlicher Bewegung (Herz-Kreislaufsystem, Gasaustausch und –transport)

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

- Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2 (sk)

f1 (mk)

d1, d2 (uk)

**Zeitbedarf:** 10 - 15 Std.

**Summe 170 (Freiraum ca. 30) bei 40 Wochen á 5 Std**

## Übersicht Q2, 1. Halbjahr, 1. Quartal

### Unterrichtsvorhaben XII

**Thema: Erlernen und Festigen der leichtathletischen Disziplinen Kugelstoßen und Speerwurf** unter besonderer Berücksichtigung von Grundsätzen der Koordination und der Biomechanik mit der Zielsetzung, einen LA-Dreikampf selbstständig organisieren und durchführen zu können (incl. Ausdauerleistung 5000m)

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

**Inhaltlicher Kern:** 3.1 leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 3.I Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren
- BWK 3.II einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Lauf- (einschließlich einer Ausdauerleistung von mindestens 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen;
- biomechanische Grundlagen;
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Inhaltsfeld:** c Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, c2 (sk)

a1 (mk)

c1 (uk)

**Zeitbedarf:** 15 - 17 Std.

Unterrichtsvorhaben XIII

**Thema: Gesund durch Sport – krank durch Sport?** Erarbeitung unter besonderer Berücksichtigung von Sport und Ernährung sowie unterschiedlicher Sport- und Gesundheitskonzepte (Risikofaktorenmodell, WHO/Salutogenese-Modell)

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

f1, f2, (sk)

f1 (mk)

f1 (uk)

**Zeitbedarf:** 8 - 12 Std.

#### Unterrichtsvorhaben XIV

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

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

**Inhaltlicher Kern:** 3.1 leichtathletische Disziplinen und Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/ Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation

**Inhaltsfeld:** f Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, f1 (sk)

d1, d2, f1 (mk)

d1, f1 (uk)

**Zeitbedarf:** 15 Std.

## Übersicht Q2, 1. Halbjahr, 2. Quartal

#### Unterrichtsvorhaben XV

**Thema: Selbstständige Organisation des Technik- und Taktiktrainings im Badmintonspiel** unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel

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

**Inhaltlicher Kern:** 7.2 Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- BWK 7.I in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- BWK 7.II in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

### **Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Spielvermittlungsmodelle
- Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, e1, e3 (sk)

a1, e2 (mk)

a1, e1 (uk)

**Zeitbedarf:** 15 - 17 Std.

## **Übersicht Q2, 2. Halbjahr, 1. Quartal**

### Unterrichtsvorhaben XVI

**Thema: Verbesserung der individuellen Leistungsfähigkeit in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen Leichtathletik, Badminton, Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung phasierter Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen**

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

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

#### **Inhaltliche Kerne:**

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: ENTSPRECHEND BF 3 I-IV und BF 7 I-III**

**Inhaltsfeld: a** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Inhaltsfeld: d** Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Inhaltsfeld: e** Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

a1, a2, d1, d2 (sk)

a1, d1, e1, e2 (mk)

a2, d1, d2, e1(uk)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XVII

**Thema: Motivation und Motive im Sport** – Motive im Sport nach Gabler, Grundlagen der Leistungsmotivation nach Heckhausen

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

c1, c2 (sk)

c1 (mk)

c1 (uk)

**Zeitbedarf:** 10 Std.

Unterrichtsvorhaben XVIII

**Thema: Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen** (Wiederholung von Trainingsprinzipien / Trainingsmethoden)

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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



**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

d1, d2 (sk)

d2, f1 (mk)

d1, d2 (uk)

**Zeitbedarf:** 15 Std.

