

# **Beispiel für einen schulinternen Lehrplan zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

## **Sport**

**(Stand: 21.07.2014)**

# Inhalt

	Seite
<b>1 Die Fachgruppe Sport an der Fritz-Walter-Schule</b>	<b>3</b>
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3 Sportstättenangebot	5
<b>2 Entscheidungen zum Unterricht</b>	<b>6</b>
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	7
2.1.1 <i>Einführungsphase</i>	7
2.1.2 <i>Qualifikationsphase im Grundkurs</i>	13
2.1.3 <i>Qualifikationsphase im Leistungskurs</i>	30
2.1.4 <i>Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben</i>	53
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	59
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	61
<b>3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen</b>	<b>66</b>
<b>4 Qualitätssicherung und Evaluation</b>	<b>67</b>

## **Wichtiger Hinweis:**

In diesem Beispiellehrplan wird eine fiktive Schule beschrieben, die auf der Basis des Kernlehrplans einen eigenen schulinternen Lehrplan erstellt hat. Dabei wurden zum Teil auch erläuternde Inhalte eingefügt, um den Fachkonferenzen nicht nur auf der Produktebene sondern auch prozesshaft behilflich zu sein.

Bei der Auswahl der Kursprofile ging es zum einen darum, traditionelle Profile darzustellen, um auch die Anknüpfung an den „alten“ Lehrplan SII aufzuzeigen. Andererseits wird auch das neue Bewegungsfeld 1 in Kombination mit dem Bewegungsfeld 6 vorgestellt, um auch neue, innovative Konzeptionen in ihrer Machbarkeit aufzuzeigen.

# **1 Die Fachgruppe Sport an der Fritz-Walter-Schule<sup>1</sup>**

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

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

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

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

Im Rahmen der Talentsichtung und Talentförderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Die Beispielschule fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,

---

<sup>1</sup> Die Ausführungen in diesem Kapitel sind eng an den Beispiellehrplan für die Sek I angelegt, bzw. sogar identisch.

- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen.

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

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

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

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

Koordinatorin für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Frau Mayers. Die Koordinatorin verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich ein Leitbild mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule zu entwickeln. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung eines Schulsportentwicklungsprogramms, das regelmäßig evaluiert und fortgeschrieben wird. Dazu erstellt sie einen Balkenplan, der die Arbeitsschwerpunkte sowie Entwicklung und Rechenschaftslegung gegenüber der Schulöffentlichkeit darlegt.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport im WP – Bereich, Sport als Abiturfach, Skifahrt, Ruderprojekt, Sport im Ganztage, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Schwimmprojekt ...), im Rahmen einer systematischen Fachkonferenzarbeit.

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

### **1.3 Sportstättenangebot**

#### **Sportstätten der Schule:**

- Schuleigene Dreifachsporthalle
- Schuleigener Kraftraum bzw. Fitnessraum
- Schuleigener Sportplatz mit 4 Laufbahnen, 2 Sprunggruben sowie 1 Hochsprunganlage, 1 Stabhochsprunganlage, 2 Kugelstoßanlagen, 2 Diskuswurfanlagen, 1 Speerwurfanlage
- Schuleigenes Bootshaus

#### **Im Umfeld der Schule:**

- Nutzung des städtischen Hallenbades (montags und donnerstags 1. bis 4. Std.)
- Kooperation mit einem örtlichen Tennisverein – eingeschränkte und zeitlich begrenzte Nutzungsmöglichkeiten von 6 Tennisplätzen (vormittags)
- Nutzung der städtischen Eissporthalle
- Waldgelände im unmittelbaren Umfeld der Schule

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

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

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

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz der Fritz-Walter-Schule hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 7 und 8 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EPh (häufig schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch andere Organisationsformen möglich. An dieser Stelle werden zwei alternative Formen beschrieben:

- a) Verbindlich für alle Kurse sind z.B. die Unterrichtsvorhaben „Fit für den Dortmunder Citylauf“ und „Diskus oder Schleuderball“, da zu diesen Themen kursübergreifend im jeweiligen Halbjahr eine Klausur, bzw. eine fachpraktische Prüfung durchgeführt wird, um die an P2 und P4 interessierten Schülerinnen und Schüler adäquat auf die Anforderungen in der Qualifikationsphase vorzubereiten. Die weiteren Unterrichtsvorhaben können durch die Wahl anderer Bewegungsfelder auch ggf. variieren.
- b) Die Schule richtet bereits für die EPh unterschiedliche Kursprofile ein, in die sich die Schülerinnen und Schüler je nach Neigung einwählen.

Je nach Modell **muss** die Fachkonferenz aber dann **Maßnahmen zur Vergleichbarkeit der Leistungen** beschließen.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch kann das entweder im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen erfolgen oder aber die Profilbildung erfolgt innerhalb der Blockung mit standardisierten Profilen. Allerdings ist sowohl aus motivationalen Gründen als auch bei der Durchführung von Sport als viertem Abiturfach die erste Möglichkeit eindeutig zu bevorzugen.

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

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

## 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die sowohl zwei Grundkursprofile als auch ein Leistungskursprofil exemplarisch entwickelt wurden.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

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

### 2.1.1 Einführungsphase

#### Profilierung

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

Anmerkung: In diesem Beispielprofil sind die Bewegungsfelder 1, 7 und 8 als Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 3 in den Blick genommen (vgl. das UV VI), da dieses Bewegungsfeld an unserer Schule häufig in der Qualifikationsphase Profil bildend ist. Die Fachkonferenz entscheidet zudem, dass die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen des Inhaltsfeldes d: Leistung über ein weiteres UV zur Leichtathletik abgedeckt werden, da der Dortmunder Citylauf traditionell zum schulsportlichen Schwerpunkt der Schule gehört.

#### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	<b>Neue Partner und wechselnde Gegner</b> – Unterschiedliche Turnierformen (Kaiserturnier, „Punkte sammeln“, „Kronen sammeln“, „jeder gegen jeden“, Mannschaftsturnier) im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen. ca. 12 Stunden
	UV II	<b>Mach mit - fit für den Dortmunder Citylauf (5 km)</b> – Die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren. ca. 15 Stunden
	UV III	<b>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein</b> - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode demonstrieren. ca. 18 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV IV	<b>Stars auf dem Eis</b> – Eine Gruppengestaltung auf dem Eis unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 15 Stunden
	UV V	<b>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern</b> – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 12 Stunden
	UV VI	<b>Diskus oder Schleuderball?</b> – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

## Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I:

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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele – Badminton

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Mach mit - fit für den Dortmunder Citylauf (5 km)** – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Leichtathlet. Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen<sup>2</sup>

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

<sup>2</sup> Hier wird nur der 5000m-Lauf akzentuiert (s. Anmerkung im Vorspann).

### Trainingsplanung und Organisation (d)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

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

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

#### **Inhaltliche Kerne:**

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und Organisation (d)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

## **Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

**Thema: Stars auf dem Eis** – Eine Gruppengestaltung auf dem Eis unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Gleiten auf Eis und Schnee

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien (b)

Handlungssteuerung unter verschied. Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Basketball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** **Diskus oder Schleuderball?** – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Trainingsplanung und Organisation (d)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 18 Std.

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

## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

An der Fritz-Walter-Schule gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch vier weitere Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Dabei kann Sport als viertes Abiturfach gewählt werden. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Bewegen im Wasser - Schwimmen	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
4	Bewegen an Geräten - Turnen	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	d - Leistung

### Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  →19 Wochen = 57 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Erfolgreich in der Abwehr</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>BallKoRobics – Volleyball mal anders</b> - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>  → 21 Wochen = 63 Stunden	<b>UV 4</b>	<b>Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr</b> – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden
<b>Q 2.1</b>  → 16	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden

<b>Wochen = 54 Stunden</b>	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Läufer-Systems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden</b>	<b>UV 10</b>	<b>Die Prüfung kommt zum Schluss</b> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Jetzt wird es ernst</b> – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden
	<b>Parallel</b>	Wiederholung und Vertiefung theoretischer Inhalte zur Vorbereitung auf die theoretische Prüfung
Letzter Schultag: 22.3.2013		

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten</p> <p><b>BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> d - Leistung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>

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

### **Unterrichtsvorhaben II:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.<sup>3</sup>

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien

<sup>3</sup> Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV :**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf,

Sprung, Wurf/Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

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

**Inhaltlicher Kern:**

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfelder:**

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema:** **Die Prüfung kommt zum Schluss** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** **Jetzt wird es ernst** – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

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

**Inhaltliche Kerne:**

leichtathletische Disziplinen  
 Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
 Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

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

**Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben**

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
	UV1	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden

<u>Q 1.1</u> → 19 Wochen = 57 Std.	UV 3	<b>Der mit dem Ball tanzt</b> – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 – 21 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	<b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	<b>Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen</b> – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden
	UV 6	<b>Gehen, stehen, posen</b> – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	<b>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 8	<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	<b>Kein Schulmusical ohne uns</b> – das Leitmotiv von <i>My Fair Lady</i> als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren ca. 18 – 21 Stunden
	Freiraum	ca. 8 - 16 Stunden
<u>Q 2.2</u> → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen → in Verbindung mit dem UV 12 ca. 4 - 6 Stunden
	UV 11	<b>Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe</b> – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreogra-

		phien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke <sup>4</sup> ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 12</b>	<b>Tanz dich fit</b> – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen → in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden
Letzter Schultag: 22.3.2013		

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung, f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Std.</p>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben II:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Der mit dem Ball tanzt</b> – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums <b>Raum</b> sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen</p> <p><b>BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p>

<sup>4</sup>Die Konkretisierung dieses Unterrichtsvorhabens findet sich hinter den tabellarischen Übersichten.

Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: So werde ich stark!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielte für sich selbst nutzen

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV:**

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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### **Unterrichtsvorhaben V:**

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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

•

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben VII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 – 10 Std.

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen<sup>5</sup> (d)  
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX**

**Thema:** **Kein Schulmusical ohne uns** – das Leitmotiv von *My Fair Lady* als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenaufgang und -abgang präsentieren

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

<sup>5</sup> nicht in der Obligatorik vorgesehen

präsentieren

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 4 - 6 Std.

### Unterrichtsvorhaben XI:

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben XII:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.

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

## 2.1.3 Qualifikationsphase im Leistungskurs

Darstellung des Kursprofils und Übersicht der Unterrichtsvorhaben:

<b>Bewegungsfelder/Sportbereiche</b>
<b>Akzentuierung von 2 BF/SB</b>
<b>BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>  In UV1, UV2 (Q1.1), UV7, UV9, UV10 (Q1.2), UV14, UV15, UV17 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)  und  <b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>  In UV4, UV5, UV6 (Q1.1), UV8, UV10 (Q1.2), UV18 (Q2.1), UV19, UV21 (Q2.2)
<b>mit den (ausgewählten) verbindlichen Kompetenzerwartungen (BWK)</b>
<b>BF/SB 3:</b>  <u>Inhaltliche Kerne:</u> Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die <b>ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer</b> inhaltlicher Kern verbindlich:  <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b> UV1, (UV9), UV10, UV14, UV17, UV19, UV21</li><li>- <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</b> UV2, UV7, UV15, (UV16), UV19, UV21</li><li>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe UV 9,</li></ul> <u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u>  Die Schülerinnen und Schüler können  <ul style="list-style-type: none"><li>- <b>Techniken in verschiedenen Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren</b>, UV1, UV9, UV14, UV17, UV21</li><li>- <b>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</b>, UV 15</li><li>- <b>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten)</b>, UV2, UV15,</li><li>- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. UV 15</li></ul>

## BF/SB 7:

### Inhaltliche Kerne:

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

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

### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

## Inhaltsfelder (IF)

**alle IF vertieft**

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

- Siehe verlinkte Übersicht (**Michael: als \*.pdf eingebunden**)

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

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

Inhaltsfelder	SK1	SK2	SK3	MK1	MK2	UK1	UK2
<b>d. Leistung</b>	Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern, <b>UV7, UV21</b>	physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. <b>UV10</b>		die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). <b>UV21</b>	individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. <b>UV21</b>	Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, <b>UV 6</b>	die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten. <b>UV9, UV10, UV15</b>
<b>e. Kooperation und Konkurrenz</b>	die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, <b>UV4, UV 8</b>	Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. <b>UV12</b>	ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen. <b>UV8</b>	individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, <b>UV18, UV8</b>	bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. <b>UV8, UV15, UV 18</b>	gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen. <b>UV12</b>	
<b>f. Gesundheit</b>	gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern, <b>UV3, UV10, UV11, UV16</b>	gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern. <b>UV3, UV11, UV16</b>		Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. <b>UV10, UV11, UV13, UV16</b>		positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen. <b>UV13, UV16</b>	

## Übersicht chronologisch

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> → 20 Wochen = 100 Std.	UV 1	„ <b>Weit springen und schnell laufen</b> “ - Unterschiedliche Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen in den Disziplinen Weitsprung und (Kurz-)Sprint anwenden und erörtern ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	„ <b>Lang laufen? Was bringt mir das eigentlich?</b> “ – Ausdauerndes Laufen unter unterschiedlichen Sinngengungen durchführen und bewerten ca. 8 Stunden
	UV 3	„ <b>Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig</b> “ – Grundlegende Elemente eines Fitnessstrainings 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
<b>Q 1.2</b>	UV 8	„ <b>Eine Technik für jede Situation?</b> “ – Unterschiedliche Spielvermittlungsmodele zur Erweiterung der technisch-koordinative Fertigkeiten im Badminton kennen und anwenden und so in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren können ca. 8 - 10 Stunden

<p>→ 20 Wochen = 100 Std.</p>	UV 9	<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 ca. 10 – 12 Stunden</p>
	UV 10	<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 ca. 10 - 13 Stunden</p>
	UV 11	<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 ca. 12 Stunden</p>
	UV 12	<p><b>Aggression und Fairness im Sport</b> - Unterschiedliche Sportspelsituationen darstellen, um aggressives Verhalten im Sport zu erkennen, zu reflektieren, Entstehungszusammenhänge zu verdeutlichen und erklären zu können. → <b>UV als Beispiel UV im SILP ab S. X (Michael, hier bitte verlinken!)</b> ca. 12 - 15 Stunden</p>
	UV 13	<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 ca. 10 - 15 Stunden fakultativ (optional) im Freiraum</p>
	Freiraum	ca. 18 - 32 Stunden (28 - 47 Stunden)
<p><u>Q 2.1</u></p> <p>→ 16 Wochen = 80 Std.</p>	UV 14	<p><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</p>
	UV 15	<p><b>Wo stehe ich eigentlich?</b> - Einen leichtathletischen Dreikampf (incl. einer Ausdauerleistung) selbstständig organisieren und durchführen, um den eigenen Leistungsstand einzuschätzen ca. 6 Stunden</p>
	UV 16	<p>„<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</p>

	<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>  → 11 Wochen = 55 Std.	<b>UV 19</b>	<b>Die Abiturprüfung rückt immer näher...</b> - Die individuelle Leistungsfähigkeit selbstständig in den abiturrelevanten Bewegungsfeldern / Sportbereichen unter Berücksichtigung von phasierten Bewegungsbeschreibungen sowie biomechanischer Analysen - verbessern. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>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
<b>Letzter Schultag: 22.03.2013</b>		

## Übersicht Q1.1 LK

### Unterrichtsvorhaben I

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Unterrichtsvorhaben II

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** c -Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 8 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III**

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

**BF/SB 1:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben IV

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### Unterrichtsvorhaben V

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## **Unterrichtsvorhaben VII**

**Thema: Trainingsmethoden sind der Schlüssel** - Die Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen am Beispiel des Ausdauertrainings mehrperspektivisch erörtern können.

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

### **Inhaltlicher Kern:**

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

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)

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

## Übersicht Q1.2 LK

### Unterrichtsvorhaben VIII

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld: e** – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten  
Spielvermittlungsmodelle

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 7 Std.

### Unterrichtsvorhaben IX

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

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

**Inhaltliche Kerne:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld: a** - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben X**

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

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen  
Verfahren zur Leistungsdiagnostik

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs-

und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben XI**

**Thema: Und ewig rollt das Rad...** – 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

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XII**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld: b** - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld: e** - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Sport

Formen der Steuerung und Manipulation im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Unterrichtsvorhaben XIII fakultativ (optional) im Freiraum

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

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## Übersicht Q2.1 LK

### Unterrichtsvorhaben XIV

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**

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

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

**Unterrichtsvorhaben XV**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Verfahren zur Leistungsdiagnostik

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 6 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XVI**

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

**BF/SB**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

### Unterrichtsvorhaben XVII

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben XVIII

**Thema: Badminton IV: Jetzt mal ganz 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 Wettkampfvverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Spielvermittlungsmodelle

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

## **Übersicht Q2.2 LK**

### **Unterrichtsvorhaben XIX**

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

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

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

#### **Inhaltliche Kerne:**

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

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

### **Unterrichtsvorhaben XX**

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

**BF/SB:**

**Inhaltlicher Kern:**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** c - Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

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

**Unterrichtsvorhaben XXI**

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

**BF/SB:** 3 und 7

**Inhaltliche Kerne:**

Alle

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Alle

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern. (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)
- die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hinter-

grund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) Kriterien geleitet bewerten.  
(UK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

## 2.1.4 Beispiele für konkretisierte Unterrichtsvorhaben

### 1. Beispiel: Qualifikationsphase Grundkurs (Kursprofil 2)

#### Unterrichtsvorhaben XI:

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

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

**Inhaltlicher Kern:** Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Tanz

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen beschreiben. (SK)

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

#### Themen der Unterrichtseinheiten

Nr.	Themen der Unterrichtseinheiten (je eine Doppelstunde)
1	„Das Jumpstyle-ABC“ – Erarbeitung der Grundschritte ‚Vorjump‘ und ‚Basic Jump‘ zur Herstellung einer gemeinsamen Arbeitsgrundlage. <sup>6</sup>
2	„Der Kasten als Lerntheke“ – Erweiterung des jumpstylespezifischen Handlungsreper-toires durch die eigenständige Erarbeitung weiter Jumps (‚Tip front and back‘, ‚The Hook‘, ‚Tip left and right‘) in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des eigenständigen Lernens
3	„Ich zeige dir, wie es geht!“ – Das Expertenpuzzle als Möglichkeit, neu erlernte Jumps in den Stammgruppen zu erarbeiten. <sup>7</sup>
4	„Wir haben einen Tipp für euch“ – Optimierung der Mini-Choreografie auf der Grund-lage eines Kriterien geleiteten <sup>8</sup> Feedbacks anhand der Präsentation durch Spiegelung.
5	„So geht der neue Jump!“ – Erlernen und Verschriftlichung eines Freestyle-Jumps in Expertengruppen unter besonderer Berücksichtigung des Lernwegs <sup>9</sup> .

<sup>6</sup> In dieser Stunde wird auch eine gemeinsame Zielvereinbarung für das UV getroffen (Video in Kleingrup-pen) und das methodische Vorgehen

<sup>7</sup> Die Stammgruppen führen ab dieser Stunde ein ‚Jumpbook‘, mit dem die Entstehung der Choreografie dokumentiert wird.

<sup>8</sup> Synchronität, Rhythmus, mindestens ein Formationswechsel, mindestens ein neuer Jump

6	„Und jetzt in Feinform!“ – Optimierung der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung der Bewegungsausführung und der (variablen) Kombination unterschiedlich schwieriger Sprünge
7	„Der letzte Schliff“ – Üben der Stammgruppen-Choreografie unter besonderer Berücksichtigung von Schlusspose und Partnerbezug
8	„Das Lernprodukt – Unser eigenes Jumpstyle-Video kritisch bewerten“ – Das Jumpstyle-Video der einzelnen Gruppen als Feedbackmöglichkeit für die punktuelle Leistungsüberprüfung nutzen

---

<sup>9</sup> Ohne und mit Musik, in halbem Tempo in Verbindung mit dem Basic Jump und Integration in die Choreografie: Ort der Platzierung (zwischen leichteren Sprüngen, passend zur Formation, Anzahl der Wiederholungen)

## 2. Beispiel: Leistungskurs Q1

### Unterrichtsvorhaben XII

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

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

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

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

#### **Inhaltsfeld b - Bewegungsgestaltung**

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

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

##### **Sachkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

##### **Methodenkompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

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

##### **Urteilskompetenz:**

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

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

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

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

## **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

### Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, Erklärungsansätze zur Entstehung und Vermeidung von aggressivem und fairem Verhalten erläutern. ausgewählte Spielvermittlungsmodelle vergleichen.

### Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 20 Std. (ungekürzt, ansonsten ca. 12 - 15 Std. ohne die gruppensoziologischen Ansätze)

### Kommentar:

#### **Lerneingangsvoraussetzungen:**

Das Unterrichtsvorhaben orientiert sich an dem Themenkatalog der inhaltlichen Schwerpunkte im ZA 2015

#### **Aggression und Fairness im Sport**

- Erscheinungsformen von Aggression, Aggressivität und Fairness im Sport
- Theorien zur Auslösung bzw. Entstehung von Aggression und Aggressivität, z.B.:
  - Triebtheoretisches Modell nach Freud und Lorenz
  - Frustrations-Aggressions-Theorie
  - Lerntheoretischer Ansatz
  - Sozialisationstheoretischer Ansatz nach Heitmeyer

Da die oft zitierten Theorien zur Entstehung von Aggression nicht dem aktuellen Stand der wissenschaftlichen Forschung entsprechen, soll dieses UV auch neuere wissenschaftliche Erkenntnisse bezogen auf gruppensoziologische/ sozialisationstheoretische Ansätze (vgl. z.B. Schlicht, Wolfgang/ Strauß, Bernd: *Sozialpsychologie des Sports*. Göttingen, Bern, Toronto, Seattle 2003.) berücksichtigen.

In der Sek I wurde die Bedeutung von Regeln und Regelstrukturen im Bereich der Perspektive E am Beispiel aggressiven Verhalten in mehreren Unterrichtsvorhaben thematisiert und in seinem konträren Verhältnis zu Fairness und Fairplay aufgearbeitet. Eine wissenschaftspropädeutische Analyse des Phänomens Aggression erfolgte bisher jedoch nicht.

Im Bereich von Gestaltungsaufgaben können die Schüler teilweise auf Vorerfahrungen zurückgreifen.

Dieses UV soll insbesondere dazu dienen, Praxis-Theorie-Praxis-Verknüpfungen im LK deutlich zu machen und zu zeigen, dass auch „klassische Theorieinhalte“ praktisch in der Sporthalle umgesetzt werden können.

### **Schwerpunkte der Erarbeitung:**

Das Unterrichtsvorhaben ist zwei übergeordneten Zielen verpflichtet. Nachdem die SuS die Begrifflichkeiten definitorisch sauber geklärt haben, sollen sie zum einen Entstehungszusammenhänge von Aggression erkennen und erfahren und mit Hilfe von wissenschaftlichen Theorien erklären können, zum anderen soll dieser Erkenntnisprozess in einer engen Theorie-Praxis-Verknüpfung vermittelt werden. Deshalb erhalten die SuS als zentrales Element des UV's eine Lernaufgabe, die die Erarbeitung und gestalterische Darstellung einer Aggressionstheorie zum Inhalt hat. Da diese Lernaufgabe in arbeitsteiliger Gruppenarbeit bearbeitet wird, können alle relevanten individuums- und gruppenbezogenen Theorien in dieser Form erarbeitet und von den jeweiligen Kerngruppen an die gesamte Lerngruppe vermittelt werden. Um die leitende Perspektive B qualitativ entfalten zu können, werden mit den Schülern gemeinsam Gestaltungskriterien erarbeitet, die den Rahmen der Verknüpfung der leitenden Perspektive mit dem Gegenstand aufzeigt. Eine Kritik an den jeweiligen Theorien sowie eine Diskussion der Möglichkeiten, die die Schule bietet, um aggressiven Handlungen vorzubeugen, beschließen das Unterrichtsvorhaben. Am Ende des UV können die SuS Aggression definieren und beschreiben sowie unterschiedliche Formen von Aggression differenzieren. Zentrales Anliegen des UV ist jedoch, dass die SuS die individuums- bzw. gruppenbezogenen Theorien erklären und erläutern, sowie sie kriteriengeleitet hinterfragen und beurteilen können. Im Bereich der Methoden und Formen selbständigen Arbeitens liegt der Schwerpunkt in der gruppenspezifischen Erarbeitung und Vermittlung der Theorien sowie der kriteriengeleiteten Beurteilung der jeweiligen Präsentation.

### **Kommentierung der Durchführung:**

Aufgrund des in der ersten Unterrichtseinheit gewählten Einstiegs über eine „manipulierte“ Spielsituation, gelang es, die SuS für die Problematik von „Aggression im Sport“ zu sensibilisieren. Aus der daraus erwachsenen Erwartungshaltung der SuS konnten so bereits alle zentralen Fragestellungen der Problematik als Erwartungshorizont für das kommende UV erschlossen werden. Für die praktische Umsetzung dieses Einstiegs sollte die durchführende Lehrkraft jedoch über hinreichende Erfahrung mit der Lerngruppe verfügen, damit die Steuerung der Spielsituation im Sinne der Zielsetzung gelingen kann. Durch die Theorie-Praxis-Verknüpfung wurden die in Form von Gestaltungsaufgaben dargestellten Theorien zur Entstehung von Aggression, für die SuS plastisch und greifbar. Dies erwies sich als fruchtbare Grundlage für die theoretische Reflexion dieser Theorien. Da aufgrund des anspruchsvollen Niveaus der Umsetzung einer Aggressionstheorie im Rahmen einer Gestaltungsaufgabe auf jeder Ebene – besonders bei dem Transfer von der Theorie auf die praktische Ebene – Probleme und Verständnisschwierigkeiten auftreten können, wurden hier immer wieder Zwischenergebnisse abgefragt und ggf. mit den SuS reflektiert. Nur so kann sichergestellt werden, dass die Lernaufgaben hierbei zielführend bleiben.

Die Ergebnisse der schriftlichen Überprüfung deuten ebenfalls darauf hin, dass die gewählte Form der Theorie-Praxis-Verknüpfung in besonderem Maße dazu geeignet war, kognitive Inhalte dauerhaft zu sichern. Dies zieht allerdings auch die Konsequenz nach sich, dass sich im Rahmen der Präsentationen aufgetretene Fehler besonders einprägen können. Eine zu den Präsentationen zeitnahe und inhaltlich saubere Reflexion der Inhalte ist daher absolut erforderlich.

### **Lernerfolgsüberprüfungen:**

In diesem UV erfolgt die Lernerfolgsüberprüfung in den Beurteilungsbereichen Klausuren und „Sonstige Mitarbeit“. Im Beurteilungsbereich Klausur beträgt ihr Stellenwert damit 50%. Der Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“ umfasst in diesem UV als punktuelle Überprüfungsform die sportmotorische Leistung einer Präsentation (sportmotorische Umsetzung einer Aggressionstheorie incl. der Erstellung eines „Drehbuchs“ sowie die Vorstellung dieser Theorie mittels eines Referates), sowie weitere fachliche Leistungen als unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfungen (in diesem UV: Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und –gesprächen sowie Hausaufgaben). Die Gewichtung soll 50% zu 50% sein.

**Quelle:** Das UV wurde im Rahmen des Referenznetzwerks Sport von einer Arbeitsgruppe des Käthe Kollwitz Gymnasiums Dortmund entwickelt.

### **Themen der Unterrichtseinheiten**

1. UE **„Schiedsrichter Telefon! – Welche Situationen im Sport führen zu Aggression?“** Handlungssituationen im Sport die zur aggressivem Verhalten führen erleben und so für das Unterrichtsvorhaben und seine erfahrungsgeleitete Struktur sensibilisiert werden.

2. UE **„Aggression, Gewalt, instrumentell, explizit, verbal, nonverbal – Begriffe über Begriffe!“** – Zentraler Begriffsdefinitionen auch im Hinblick auf eine Differenzierung hinsichtlich verschiedener Formen und Ausdrucksformen von Aggression erarbeiten und erläutern können.

3. UE: **„Mensch bin ich frustriert...“** – Erarbeitung der Frustrations-Aggressions-Hypothese und ihre Umsetzung in einem Rollenspiel unter besonderer Berücksichtigung der Methode des Erprobens und Experimentierens in arbeitgleicher Gruppenarbeit

4. UE: **„Von der Darstellung zur Choreografie“** – Entwicklung, Erprobung und Bewertung unterschiedlicher Möglichkeiten zur Gestaltung sportlicher Handlungssituationen unter besonderer Berücksichtigung von Gestaltungskriterien für Rollenspielsituationen

5./6. UE: **„Warum so aggressiv?“** – Erarbeitung unterschiedlicher individuums- und gruppenbezogener Ansätze zur Entstehung von Aggression unter besonderer Berücksichtigung einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit und festgelegter Gestaltungskriterien in einem Rollenspiel

7./8. UE: „**Wir zeigen was wir können**“ – Gruppenpräsentation und anschließende Diskussion der erarbeiteten Theorieansätze zur Aggressionsentstehung unter besonderer Berücksichtigung einer kritischen Würdigung der Vermittlungsmethode „Präsentation“ im Hinblick auf die anstehende Lernerfolgskontrolle

9. UE: „**Die Gesellschaft ist Schuld!**“ – Erarbeitung und Bewertung des sozialisierungstheoretischen Ansatzes von Heitmeyer unter besonderer Berücksichtigung einer arbeitsteiligen Gruppenarbeit

10. UE: „**Wer hat Recht?**“ – Erweitern, Festigen und kritisches Bewerten der Theorien zur Entstehung von Aggression unter besonderer Berücksichtigung einer kooperativen arbeitsteiligen Gruppenarbeit

11. UE: „**Alles nur Theorie???**“ – Erarbeitung und kritische Bewertung von Anwendungsmöglichkeiten der erarbeiteten Theorien im Hinblick auf ihre Tauglichkeit zur Aggressionsprophylaxe in sportlichen Handlungssituationen

12. UE: **Klausur**

→Dieses UV ist im Portal zu Standardsicherung NRW komplett erhältlich, inklusive der Stundenverlaufspläne, einer Klausur etc.

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

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

### Überfachliche Grundsätze:

- 1.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3.) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4.) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5.) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 7.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 8.) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.

- 9.) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12.) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13.) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14.) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

### Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht an der Fritz-Walter-Schule folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkte Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs – auch bei Sport als viertem Abiturfach - bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

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

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

## 2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

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

### Verbindliche Absprachen:

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

Das Fach Sport ist an der Fritz-Walter-Schule als 4. Fach der Abiturprüfung wählbar. Alle Sportkurse in der Einführungsphase bieten für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit sowohl im ersten Halbjahr als auch im zweiten Halbjahr eine materialgebundene Klausur zu schreiben. Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen - insbesondere auch in den Klausuren - eng zusammen.

Für diejenigen Schülerinnen und Schüler, die eine 4.-Fach-Prüfung anstreben, wird mindestens in einem Halbjahr der Qualifikationsphase eine Klausur durch eine fachpraktische Prüfung ersetzt. Hinsichtlich der Vergleichbarkeit der unterschiedlichen Sportkurse erarbeitet die Fachkonferenz ein Konzept für diese fachpraktische Prüfung in den unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen.

Im 1. Halbjahr der Q2 wird in allen Sportkursen unabhängig von der Wahl des Faches Sport als 4. Abiturfach von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung erbracht. Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt.

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

## Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

### **A. Generelle Absprachen zur Leistungsbewertung, die unabhängig vom Bewegungsfeld und den jeweiligen Inhaltsfeldern getroffen werden können: Bewertet wird, wie der Schüler**

1. sein Bewegungskönnen zeigt (u. a. technisches, taktisches, konditionelles, kreativ-gestalterisches Können),
2. sich auf Unterrichtssituationen einlässt,
3. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringt,
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann,
6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

### **B. Verbindliche und mögliche Absprachen über Lernerfolgskontrollen im Bereich „Sonstige Mitarbeit“:**

1. Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
2. Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

#### Konkretisierung zu 1 und 2:

- *mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)*
  - *mindestens ein Test zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit)bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche*
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
  4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

#### Konkretisierung zu 3 und 4:

- *Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen<sup>10</sup> bewertet.*
- *Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden*
- *Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen. Einmal in der Qualifikationsphase muss eine schriftliche Übung durchgeführt werden.*

---

<sup>10</sup> s. Teil D

**C. Mögliche Absprachen zur Leistungsbewertung zwischen unterschiedlich strukturierten Kursen bezogen auf Bewegungs- und profilbildende Inhaltsfelder innerhalb der Qualifikationsphase**

Bewegungsfelder	Profilbildende Inhaltsfelder			
	gleich	nicht gleich	Kommentar	Beispiel
Gleich, auch in der Obligatorik des Bewegungsfeldes	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Überprüfung aller bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen und ggf. weitere Leistungsmessungen müssen nach den gleichen Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen.</li> <li>Da auch alle bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen gleich bewertet.</li> </ul>	<p><b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b></p> <p><u>Inhaltsfeld d:</u> Leistung</p> <p>Verwenden wir alle die gleichen Leistungstabellen?</p>
Gleich, auch in der Obligatorik des Bewegungsfeldes		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Überprüfung der bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen muss nach den gleichen Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen.</li> <li>Die profilbildenden Inhaltsfelder bestimmen neben der Obligatorik in diesem Bereich zusätzlich die intentionale Ausrichtung und setzen im Hinblick auf die Bewertung ggf. abweichende Schwerpunkte.</li> </ul>	<p><b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</b></p> <p><u>Inhaltsfeld f:</u> Gesundheit</p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung</p> <p>Schön oder ausdauernd – Aerobic unter unterschiedlichen Schwerpunkten</p>
Gleich, ungleich in der Obligatorik des Bewegungsfeldes	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Überprüfung der <u>obligatorischen</u> bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen müssen nach</li> </ul>	<p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b></p> <p><u>Inhaltsfeld a:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen / <u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Ein-</p>

			<p>vergleichbaren Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien bewertet werden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen - soweit möglich - gleich bewertet.</li> </ul>	<p>fluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit</p> <p>Handball vs. Tischtennis</p>
Gleich, ungleich in der Obligatorik des Bewegungsfeldes		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Überprüfung der <u>obligatorischen</u> bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen muss nach vergleichbaren Normtabellen, bzw. gleichen Kriterien erfolgen.</li> <li>• Die profilbildenden Inhaltsfelder bestimmen neben der Obligatorik in diesem Bereich zusätzlich die intentionale Ausrichtung und setzen im Hinblick auf die Bewertung ggf. abweichende Schwerpunkte.</li> </ul>	<p><b>Gleiten, Fahren, Rollen – Bootssport, Rollsport, Wintersport</b></p> <p>Rudern vs. Inliner</p> <p><u>Inhaltsfeld d:</u> Leistung (Rudern)</p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung (Inliner)</p>
Unterschiedlich	X		<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p> <p><u>zusätzlich:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Da die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen identisch sind, werden diesbezügliche Leistungen - soweit möglich - gleich bewertet.</li> </ul>	<p><b>Gestalten, Tanzen Darstellen – Tanz</b></p> <p><b>Gleiten, Fahren, Rollen – Inliner-Parcours</b></p> <p><u>Inhaltsfeld b:</u> Bewegungsgestaltung</p>
Unterschiedlich		X	<p>Alle Absprachen zu A und B müssen eingehalten werden.</p>	<p><b>Gestalten, Tanzen Darstellen – Tanz</b></p> <p><u>Inhaltsfeld a:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Ringens und Kämpfen - Judo</b></p> <p><u>Inhaltsfeld e:</u> Kooperation und Konkurrenz</p>

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

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

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

#### **Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie**

In der EPh stimmen sich die Fächer Biologie und Sport inhaltlich und zeitlich bezüglich des übergeordneten Themas „Grundlagen der sportlichen Leistung“ ab. Dabei übernimmt das Fach Biologie einen Großteil der stoffwechselphysiologischen Aspekte im Hinblick auf die Energiebereitstellung im menschlichen Körper und die Funktionsweise der Skelettmuskulatur. Im Sportunterricht (angeknüpft an das UV **Mach mit - fit für den Dortmunder Citylauf**) werden dann Trainingsaspekte besprochen, die bei der erfolgreichen Schulung der aeroben Ausdauer und der damit verbundenen alaktaziden Energiebereitstellung im Muskel berücksichtigt werden müssen. Anschließend werden diese dann unter Praxis Gesichtspunkten (Vorbereitung des 5000m-Laufs) erprobt und im Anschluss reflektiert.

#### **Zusammenarbeit mit weiteren Fächern**

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

#### **Projektkurs**

Die Fachgruppe Sport beabsichtigt in der näheren Zukunft auch einen Projektkurs einzurichten (s.a. Kapitel 4). Von der Konzeption her soll in diesem Kurs auch fächerübergreifend gearbeitet werden. Ggf. erfolgt sogar eine enge Kooperation mit einem zweiten Fach, wobei aber das Fach Sport Leitfach bleibt. Nähere Abstimmungen dazu werden in der näheren Zukunft erarbeitet.

## 4 Qualitätssicherung und Evaluation

### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

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

### Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

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

### Überarbeitungs- und Perspektivplanung

Die Fachkonferenz Sport strebt an, das Fach Sport auch als **Projektkurs** in der gymnasialen Oberstufe zu etablieren. Die Fachkonferenzvorsitzenden werden mit der Schulleitung entsprechende Gespräche führen.

## Konzept Schulsportentwicklungsprogramm der Fritz-Walter-Schule

Elemente des Schulsportprogramms und deren Beschreibung	Bedingungen und Beteiligte / Gelingensfaktoren	Prozessverlauf / Rechenschaftslegung	Konferenzbeschlüsse Information	Federführende / Verantwortliche
(Leistungen, Produkte etc.)	(Beteiligte, Bedingungen etc) (namentlich)	(Abläufe, Abstimmung, Maßnahmen)	(Infoquellen)	
<p><b>Evaluation der Schulsportprogrammentwicklung unter den Aspekten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsziele</li> <li>• Arbeitsplan</li> <li>• Fortbildungsplanung</li> <li>• Plan zur Evaluation</li> </ul>	<p><b>Beteiligte Personen:</b> Fachkonferenz Sport; Ggf. Evaluationsteam der Schule</p> <p><b>Rahmenbedingungen:</b></p> <p><b>Personell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SV</li> <li>• Klassenpflegschaftsvorsitzende</li> </ul> <p><b>Organisatorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 5 Jahre, ab 2014</li> <li>• Vorbereitete Fragebögen (Druck)</li> <li>• Organisationsrahmen - zeitl. <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankündigung der Befragung</li> <li>• 1. SV-Sitzung</li> <li>• 1. Sitzung der Schulpflegschaft</li> <li>• zeitlicher Verlauf der Befragung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Inhaltlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterrichtliches Angebot</li> <li>• Sportangebot im Schulprogramm</li> <li>• Bewegungsfreudige Pause</li> <li>• Ggf. Sport im Ganztag</li> <li>• Einsatz von Sporthelfern</li> <li>• Pausensport</li> <li>• Sport- AG's</li> <li>• Schulsportliche Wettkämpfe</li> <li>• Kooperation mit Vereinen</li> <li>• Förderung sportlicher Begabungen</li> <li>• Sportförderkonzept / Kompensatorischer Sport</li> <li>• Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt</li> <li>• Regelmäßige Durchführung von Sportveranstaltungen</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestaltung eines Fragebogens (Fachschaft)</li> <li>2. Verteilung der Fragebögen an: <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Klassenpflegschaftsvorsitzende und Stellvertreter</li> <li>b) Klassensprecher und Stellvertreter</li> <li>c) alle Sportlehrkräfte</li> </ol> </li> <li>3. Durchführung der Befragung</li> <li>4. Auswertung der Fragebögen</li> <li>5. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse in der Sportfachschaft</li> <li>6. Ggf. Vorstellung der Ergebnisse in der Lehrerkonferenz, Schulkonferenz, Schulpflegschaft, SV</li> <li>7. Ggf. Überarbeitung des Schulsportprogramms, unter Berücksichtigung der Auswertungsergebnisse</li> <li>8. Präsentation/Veröffentlichung des Schulsportprogrammwerfs</li> <li>9. Ggf. Wiederholung der Punkte 5 - 8</li> </ol>	<p><b>Erlass</b> über verbindlich durchzuführende Schulprogrammarbeit/ Evaluation zur Qualitätssicherung an Schulen (Abgabetermin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrsg.: MSWWF Schulprogramm – eine Handreichung, Ritterbach 1998; Heft 9027</li> <li>• Hrsg.: MSWWF Evaluation – eine Handreichung; Ritterbach 1999; Heft 9033</li> <li>• Hrsg.: MSW Runderlass „Schulprogrammarbeit und interne Evaluation – eine Handreichung; Vorgaben für die Jahre 2003 und 2004“</li> <li>• Hrsg.: MSWF und LSW. Schulprogrammarbeit in NRW. Ergebnisse der wiss. Evaluationsstudien. Bönen 2002; Heft 4508</li> <li>• Hrsg.: LSW Fortbildungsplanung. „Ein Leitfaden für Moderatorinnen und Moderatoren. Bönen 2001; Heft 2274</li> <li>• <a href="http://www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/">www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/</a></li> <li>• Info-Blatt über die Zielsetzung der Evaluation</li> <li>• Fragebögen zur Evaluation des Schulsportprogramms</li> <li>• Programm „Grafstat 2006“ (Statistik-Computer-Programm; kostenloser Download über Google „Grafstat“)</li> <li>• Powerpointpräsentation</li> </ul> <p>Ggf. Evaluationsbericht</p>	<p><b>Fachvorsitzende</b></p>

