

Stiftisch Humanistisches Gymnasium

Mönchengladbach

SCHULINTERNES CURRICULUM SPORT – SEK II –

FK Sport

HUMA Abteistr. 17, 41061 Mönchengladbach

Inhalt

1. Rahmen der fachlichen Arbeit	2
1.1 Die Fachgruppe Sport am Huma	2
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung.....	3
1.3 Sportstättenangebot.....	4
2. Entscheidungen zum Unterricht	4
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	5
2.1.1 Einführungsphase.....	5
2.1.2 Qualifikationsphase	10
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	35
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung.....	36
2.4 Lehr- und Lernmittel	38
3. Qualitätssicherung und Evaluation	38

1. Rahmen der fachlichen Arbeit

Das Stiftische Humanistische Gymnasium in Mönchengladbach ist eine in der Regel dreizügige Schule mit zur Zeit ca. 700 Schülerinnen und Schülern sowie ca. 60 Lehrerinnen und Lehrern. Das Einzugsgebiet umfasst einen großen innerstädtischen Bereich der Stadt Mönchengladbach.

Die gemeinsame Entwicklung von Materialien und Unterrichtsvorhaben, die Evaluation von Lehr- und Lernprozessen sowie die stetige Überprüfung und eventuelle Modifikation des schulinternen Curriculums durch die Fachkonferenz Sport stellen einen wichtigen Beitrag zur Qualitätssicherung und -entwicklung des Unterrichts dar.

Zurzeit besteht die Fachschaft Sport des HUMA aus acht Lehrkräften, denen eine Einfachhalle zur Verfügung steht, die seit Sommer 2024 wegen Sanierungsarbeiten geschlossen ist. Darüber hinaus sind wir Gäste in diversen Sportstätten und leben ein sportliches Nomadentum aufgrund der Sportstättenmitbenutzung im erweiterten Umfeld der Schule.

Der Unterricht erfolgt im 45-Minuten-Takt. Die Kursblockung der ausschließlich bestehenden Grundkurse sieht eine Doppelstunde vor. Sport als viertes Abiturfach ist am HUMA nicht möglich.

1.1 Die Fachgruppe Sport am Huma

Unsere Schule folgt einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schüler:innen in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

Die Fachkonferenz Sport will Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein bei Schüler:innen stärken. Das Schulsportkonzept soll dazu beitragen, dass sie zu selbstbestimmten, aktiven und gesundheitsbewussten Persönlichkeiten werden. Ziel ist es, **langfristige Freude an Bewegung** zu fördern und Fitness sowie Gesundheitsbewusstsein in den Alltag zu integrieren.

Den Schüler:innen sollen darüber hinaus Gelegenheiten gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte 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 Schüler:innen bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen.

Das HUMA fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schüler:innen durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie ...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hochzuhalten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- 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 Schüler:innen zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet sie ihnen neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten. Vor diesem Hintergrund wird die fachliche Handlungskompetenz der Schüler:innen bis zum Abitur vertieft. Ziel ist es Bewegung, Spiel und Sport differenziert, begründet und reflektiert in die eigene Lebensgestaltung zu integrieren.

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.

Koordinatoren für die Unterrichtsentwicklung, das Fortbildungskonzept der Fachschaft Sport sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne sind die entsprechenden Fachvorsitzenden des laufenden Schuljahres. Die FK- Vorsitzenden verpflichten sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Skifahrt, 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 Einfachhalle (Sanierungsbedingte Schließung seit Sommer 2024)

–

Sportstätten im Umfeld der Schule:

- Nutzung des städtischen Vitus- Hallenbades (für Klasse 6 und 7)
- Außenanlage der Ernst- Reuter Sportanlage (Sanierungsbedingte Schließung seit Sommer 2024) (550m Fußweg)
- Einfachhalle der Ernst-Reuter-Sportanlage (550m Fußweg)
- Mitbenutzung der Sporthalle des Math.Nath. Gymnasiums (550m Fußweg)
- Mitbenutzung der Jahnhalle (Fußweg 1,8km – aufgrund der Entfernung Start & Ende vor Ort)

Anmerkung: In jeder Halle besteht zwar die Möglichkeit einen eigenen Materialschrank aufzustellen, jedoch sind die örtlichen Gegebenheiten sehr unterschiedlich, so dass UV an die Örtlichkeiten angepasst werden **müssen!**

Aufgrund der Abhängigkeit und sehr hohen Auslastung von Sportstätten im Umfeld der Schule bleibt kaum bis gar kein Freiraum für außerunterrichtliche sportliche Aktivitäten. Dies bedauert die Fachschaft zutiefst und setzt sich **seit Jahrzehnten für eine bessere Sportstättensituation am HUMA** ein.

2. Entscheidungen zum Unterricht

Zunächst wird in Kapitel 2.1.1 die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz hat hierfür ein Kursprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 6 und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

In der **Qualifikationsphase** ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Die Schüler:innen erhalten über einen Wahlbogen die Möglichkeit nach eigenen Interessen und Neigungen ihr Sportprofil zu wählen, wobei das Bewegungsfeld 3 "Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik" für alle verpflichtend ist.

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

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ empfehlenden Charakter. Referendar:innen sowie neuen Kolleg:innen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von

unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase mit ausschließlich Grundkursprofilen.

2.1.1 Einführungsphase

Profilierung

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

Anmerkung: In diesem Plan sind die Bewegungsfelder 3, 6 und 7 als Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 1 in den Blick genommen (vgl. das UV III).

Kursprofil EF		
EF - 1.H J (ca. 55- 60 Std.)	UV 1 (12 Std.)	Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen im Badminton/ Tischtennis organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	UV 2 (12 Std.)	Mach mit - fit für den 3km- Lauf – die eigene Ausdauer gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren
	UV 3 (12 Std.)	Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von Sportgeräten (z.B. Therabändern, Kettlebells) ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode(n) demonstrieren.
	12 Std.	Freiraum
EF - 2. HJ (ca. 55- 60	UV 4 (12 Std.)	Rope Skipping – Erarbeitung einer Kleingruppenchoreografie auf Grundlage verschiedener Basic Jumps aus dem Rope-Skipping unter Berücksichtigung grundlegender Gestaltungskriterien (Raumwege, Raumebenen und Formationen) skizzieren, präsentieren und bewerten.
	UV 5 (12 Std.)	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von

Std.)		Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.
	UV 6 (12 Std.)	Diskus oder Schleuderball? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben

Unterrichtsvorhaben 1:

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

BF/SB 7: 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/ Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Kooperation und Konkurrenz (e)/ Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz:

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz:

- 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 2:

Thema: Mach mit - fit für den 3km- Lauf – die eigene **Ausdauer** gezielt auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.

BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen [1]

Inhaltsfelder/ inhaltliche Schwerpunkte:

- Leistung (d)/ Trainingsplanung und Organisation
- Gesundheit (f)/ Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern

Methodenkompetenz:

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz:

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 Std

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema: Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von Sportgeräten (z.B. Therabändern, Kettlebells) ein individuell angemessenes **Fitnessprogramm** zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode demonstrieren.

BF/SB 1: 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/ Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheit (f)/ Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Leistung (d)/ Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Urteilskompetenz:

- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema: Rope Skipping – Erarbeitung einer Kleingruppenchoreografie auf Grundlage verschiedener Basic Jumps aus dem Rope-Skipping unter Berücksichtigung grundlegender Gestaltungskriterien (Raumwege, Raumebenen und Formationen) skizzieren, präsentieren und bewerten.

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Ein (Hand-) Gerät/ Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen

Inhaltsfelder/ Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung (b)/ Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern

Methodenkompetenz:

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen

Urteilskompetenz:

- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten

Zeitbedarf: ca. 12 Std

Unterrichtsvorhaben 5:

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 7: 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/ Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e)/ Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, grundlegende Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben

Methodenkompetenz:

- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben erteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz:

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben 6:

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

BF/SB 3: 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)

Inhaltsfelder/ Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)/ Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Leistung (d)/ Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Sachkompetenz:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Methodenkompetenz:

- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 15 Std.

2.1.2 Qualifikationsphase

Am HUMA gibt es aktuell vier Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Dabei kann Sport nicht 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 der Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Mannschaftsspiele)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Rückschlagspiele)	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz

3	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	b - Bewegungsgestaltung	d - Leistung
---	-----------------------------------------------------------------	-------------------------------------------	-------------------------	--------------

BF/ SB 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Ist das Bewegungsfeld „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ in der Qualifikationsphase Profil bildend, sind die **ersten beiden inhaltlichen Kerne sowie ein weiterer** inhaltlicher Kern [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich.

Inhaltliche Kerne:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,**
- **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,**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),**
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

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

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

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

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 [Anm. d. Red.: bezogen auf die drei übrig gebliebenen] verbindlich zu behandeln.

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.**

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Je nach Bedürfnis der Lerngruppe können die Unterrichtsvorhaben zeitlich verlängert werden, was jedoch nur zu Lasten des Freiraums gehen kann.

Kursprofil 1 & 2 für die Q1/Q2		
Q1 - 1.H J (ca. 55- 60 Std.))	UV 1 (12 Std.)	Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des Kugelstoßens auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.
	UV 2 (12 Std.)	Zusammen spielen – gemeinsam gewinnen. Mannschaften und Spielbedingungen im Fußball/ Volleyball verändern und verfremden, um das Gelingen von Spielsituationen auf verschiedenen Ebenen zu erleben.
	UV 3 (12 Std.)	Auge, Ball, Schläger, Gegner – Das Schlag- und Spielrepertoire im Badminton (Einzel) erweitern, um für Einzel-Wettkämpfe die technische und taktische Spielfähigkeit zu verbessern.
	(19- 24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 55- 60 Std.))	UV 4 (12 Std.)	Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät (Basket-, Fuß-, Volley-) Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.
	UV 5 (12 Std.)	Verschiedenen historisch relevante Hochsprung techniken erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.
	UV 6 (12 Std.)	Wo spiele ich, Trainer/in? – Analyse eigener physischer, technischer und taktischer Fähigkeiten im Fußball/Basketball/ Volleyball und Vergleich dieser mit dem Anforderungsprofil bestimmter Positionen zum Finden der eigenen Rolle innerhalb der Mannschaft und Erstellen eines individuellen Trainingsplans.
	(19- 24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Flag-Football, Ultimate Frisbee)
Q2 - 1. HJ	UV 7 (12 Std.)	Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den Hürdenlauf als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen sowie kontrastiv dazu verschiedene Ausdauerlauf methoden zum Aneignen einer weiteren

(ca. 55-60 Std.)		Möglichkeit des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen) sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauermethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).
	UV 8 (12 Std.)	Die Verteidigung gewinnt das Spiel – Das Verteidigungsverhalten im Fußball/Basketball/ Volleyball optimieren, um alte und neue Entscheidungs- und Handlungsmuster im ausgewählten Mannschaftssport zu reflektieren und zu erschließen zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit.
	UV 9 (10 Std.)	Doppelt so gut? – Erschließen einer weiteren Wettkampfform im Badminton (Doppel) , um über die Erweiterung des taktischen Repertoires die Spielfähigkeit in der gewählten Rückschlagsportart zu verbessern.
	(19-24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Sportspielentwicklung, olympischer Fünfkampf der Antike)
Q2 – 2. HJ (ca. 20-25)	UV 10 (10 Std.)	Angriff ist die beste Verteidigung! – Das eigene Angreifer-Verhalten im Fußball/Basketball/ Volleyball im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich optimieren, um Unterscheidungen zwischen und innerhalb der Taktikbereiche zu erkennen, sich in diesen weiterzuentwickeln und damit die Spielfähigkeit zu erhöhen.
	UV 11 (10 Std.)	Wer bis drei zählen kann, ist klar im Vorteil! – Erarbeitung einer weiteren Sprungdisziplin (Dreisprung) in der Leichtathletik, um bisherige Kompetenzen an einer neuen und komplexen Sportart anzuwenden und zu vertiefen. (Organisation eines leichtathletischen Mehrkampfes)
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung der Unterrichtshaben (Profil 1 & 2)

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema:

Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des **Kugelstoßens** auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.

(Skizzierung: Vgl. von Werfen und Stoßen anhand von Wurfsituationen und Bewegungsanalyse; Kondition (hier Kraft), Koordination und ausgewählte biomechanische Gesetzmäßigkeiten als Einflussfaktoren auf die Leistung; Funktionsweise von Muskeln und Gelenken, Dokumentation der Weite – Zonenweitstoß – nach jeder U-Stunde)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Leistung (d) / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens und Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit - untergeordnet

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (d):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (d):

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

Urteilskompetenz (e):

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

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema:

Zusammenspielen – gemeinsam gewinnen. Mannschaften und Spielbedingungen im **Fußball** verändern und verfremden, um das Gelingen von Spielsituationen auf verschiedenen Ebenen zu erleben.

(Skizzierung: Auswirkungen der Kommunikation unter Mannschaftsmitgliedern auf die Motivation; Auswirkung der Mannschaftsstärke auf Freude und Frustration im Spiel; Handicaps zum Finden ausgeglichener, „fairer“ Wettkampfsituationen; Blindenfußball als Wagnis und Erlebnis)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten sowie Fairness und Aggression im Sport
- Wagnis und Verantwortung (c) / Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (e):

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)

Urteilskompetenz (e):

- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK1)

Sachkompetenz (c):

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

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema:

Auge, Ball, Schläger, Gegner – Das Schlag- und Spielrepertoire im **Badminton (Einzel)** erweitern, um für Einzel-Wettkämpfe die technische und taktische Spielfähigkeit zu verbessern.

(Skizzierung: Regelkunde + Veränderung von Regeln, Über das Taktik-Spiel-Modell das Was und Wie thematisieren, Bewegungsanalyse, Leistungssteigernde Fähigkeiten wie bspw. die Reaktionsfähigkeit besprechen und trainieren, Wahrnehmung und Verarbeitung von Informationen im Sport, Wenn-Dann-Spielzüge/Taktik-Board)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können...

- 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.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Leistung (d) / Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - untergeordnet

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (e):

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

Methodenkompetenz (e):

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregel erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Sachkompetenz (d):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (c):

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Sachkompetenz (a):

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema:

Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.

(Skizzierung: Gruppenballkür, Aerobic als Kraft- und Ausdauersportart, Trainingskonzepte zu beiden Konditionsbereichen, Körperbilder und Einstellungen und Gesundheit und Sport besprechen, Doping)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- 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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b) / Gestaltungskriterien
- Gesundheit (f) / Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (b):

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK1)

Urteilskompetenz (b):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK1)

Sachkompetenz (f):

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)

Urteilskompetenz (f):

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema:

Verschiedenen historisch relevante **Hochsprungtechniken** erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.

(Skizzierung: historische Entstehung, bewegungsanalytischer Vergleich und Erlernen verschiedener Hochsprungtechniken; alle biomechanischen Prinzipien erarbeiten und die Techniken daraufhin überprüfen. Kondition (hier Kraft). Absolute und relative Leistungsbeurteilung, Technik in Form eines neuen Konzeptes motorischen Lernens erarbeiten, Leistungsvergleich mit den verschiedenen Techniken dokumentieren, Abschlusswettkampf, hier bietet sich vielleicht an, eine der Techniken (z.B. Wälzer) ganzheitlich zu erlernen und eine (z.B. den Flop) zu zergliedern.)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens und Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Leistung (d) / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - untergeordnet

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Sachkompetenz (d):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)

Methodenkompetenz (d):

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1)

Urteilskompetenz (e):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK1)

Urteilskompetenz (e):

- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema:

Wo spiele ich, Trainer/in? – Analyse eigener physischer und technischer Fähigkeiten im Fußball/Basketball/ Volleyball und Vergleich dieser mit dem Anforderungsprofil bestimmter Positionen zum Finden der eigenen Rolle innerhalb des Mannschaftsspiels und Erstellen eines individuellen Trainingsplans.

(Skizzierung: Spielerpositionen analysieren, eigene Fähigkeiten analysieren, Trainingspläne erstellen.)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball oder Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 Wettkampferhalten bewältigen.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Leistung (d) / Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen + Trainingsplanung und -organisation
- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (d):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK2)

Methodenkompetenz (d):

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK2)

Urteilskompetenz (d):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK1)

Sachkompetenz (e):

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK1)

Methodenkompetenz (e):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfergebnisse erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema:

Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den **Hürdenlauf** als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen sowie kontrastiv dazu verschiedene Ausdauerlaufmethoden zum Aneignen einer weiteren Möglichkeit des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen) sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauer- und Intervallmethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Leistung (d) / Trainingsplanung und –organisation / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung / Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Gesundheit (f) / Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Urteilskompetenz (a):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Sachkompetenz (d):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (d):

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

Sachkompetenz (f):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,

Urteilskompetenz (f):

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

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema:

Die Verteidigung gewinnt das Spiel – Das Verteidigungsverhalten im Fußball/Basketball/Volleyball optimieren, um alte und neue Entscheidungs- und Handlungsmuster im ausgewählten Mannschaftssport zu reflektieren und zu erschließen zur Weiterentwicklung der Spielfähigkeit.

(Skizzierung: Aufgaben des Angriffs und der Verteidigung, Unterschiedliche Verteidigungsarten, Pressing und Doppeln)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball oder Volleyball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schüler:innen können

- 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 Wettkampferhalten bewältigen.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (e):

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

Methodenkompetenz (e):

- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfformen erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema:

Doppelt so gut? – Erschließen einer weiteren Wettkampfform im **Badminton (Doppel)**, um über die Erweiterung des taktischen Repertoires die Spielfähigkeit in der gewählten Rückschlagsportart zu verbessern.

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (Badminton)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- 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.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können...

Sachkompetenz (e):

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1)

Methodenkompetenz (e):

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (MK2)

Zeitbedarf: ca. 10 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 10:**Thema:**

Angriff ist die beste Verteidigung? – Das eigene Angreifer-Verhalten im Fußball/Basketball/Volleyball im individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Bereich optimieren, um Unterscheidungen zwischen und innerhalb der Taktikbereiche zu erkennen, sich in diesen weiterzuentwickeln und damit die Spielfähigkeit zu erhöhen.

(Skizzierung: Individual-, gruppen- und mannschaftstaktisches Training)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Mannschaftsspiele (Basketball oder Fußball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schüler:innen können

- 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.

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können...

Sachkompetenz (e):

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

Methodenkompetenz (e):

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

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 11:

Thema:

Wer bis drei zählen kann, ist klar im Vorteil! – Erarbeitung einer weiteren Sprungdisziplin (**Dreisprung**) in der Leichtathletik, um bisherige Kompetenzen an einer neuen und komplexen Sportart anzuwenden und zu vertiefen.

(Skizzierung möglicher Wiederholungsinhalte: Vergleich zum Weitsprung und sich daraus ergebene biomechanische Gemeinsamkeiten- und Unterschiede, Anwendung verschiedener Möglichkeiten der Bewegungsanalyse und des Bewegungslernens, KAR-Modell zur präzisen Einordnung/Bestimmung koordinativer Anforderungen von Bewegungshandlungen, Organisieren und Veranstellen eines leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

- 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, Thematisieren von Wettkampfdruck)

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / (je nach Wiederholung bestimmter Kompetenzen)
- Leistung (d) / (je nach Wiederholung bestimmter Kompetenzen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

... (keine Konkretisierung möglich, da eine Vertiefung der auf den Kurs und dessen Lernbedürfnisse abgestimmten Kompetenzen stattfinden soll.)

Zeitbedarf: ca. 16 Unterrichtsstunden

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Kursprofil 3 für die Q1/Q2		
Q1 - 1.H J (ca. 55- 60 Std.))	UV 1 (12 Std.)	Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des Kugelstoßens auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.
	UV 2 (12 Std.)	Mit lateinamerikanischen Grundrhythmen gestalten – neue Fitnessstrend Zumba zur Gruppengestaltung nutzen
	UV 3 (12 Std.)	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition aus Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren.
	(19- 24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Le Parkour)
Q1 - 2. HJ (ca. 55- 60 Std.))	UV 4 (12 Std.)	Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (BallKoRobics), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.
	UV 5 (12 Std.)	Verschiedenen historisch relevante Hochsprung techniken erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.
	UV 6 (12 Std.)	Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe: Erarbeitung und Präsentation von HipHop- Choreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke
	(19- 24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Flag-Football, Ultimate Frisbee)
	UV 7 (12 Std.)	Schulaufführung zum Thema “Durch die Zeit” - Großgruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren.

Q2 - 1. HJ (ca. 55- 60 Std.))	UV 8 (12 Std.)	Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den Hürdenlauf als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen sowie kontrastiv dazu verschiedene Ausdauerlaufmethoden zum Aneignen einer weiteren Möglichkeit des motorischen Lernens (z.b. differenzielles Lernen) sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauermethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).
	UV 9 (10 Std.)	Gymnastikkür mit und ohne Handgerät - Präsentation und Beurteilung einer Gymnastikkür unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien
	(19- 24Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs (bspw. Sportspielentwicklung, olympischer Fünfkampf der Antike)
Q2 - 2. HJ (ca. 20- 25)	UV 10 (10 Std.)	“Gehen, stehen, posen” - die Alltagssituation “shoppen” durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien darstellen
	UV 11 (10 Std.)	Wer bis drei zählen kann, ist klar im Vorteil! – Erarbeitung einer weiteren Sprungdisziplin (Dreisprung) in der Leichtathletik, um bisherige Kompetenzen an einer neuen und komplexen Sportart anzuwenden und zu vertiefen. (Organisation eines leichtathletischen Mehrkampfes)
	(5 Std.)	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

Konkretisierung der Unterrichtshaben (Profil 3)

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema:

Vom Leichten zum Schweren, vom Einfachen zum Komplexen – Techniken des **Kugelstoßens** auf individuellem Schwierigkeitsniveaus erlernen, um Einflussfaktoren, wie Koordination, technischer Ausführung (biomechanische Gesetzmäßigkeiten) und Kondition kennenzulernen und zu erfahren.

(Skizzierung: Vgl. von Werfen und Stoßen anhand von Wurfsituationen und Bewegungsanalyse; Kondition (hier Kraft), Koordination und ausgewählte biomechanische Gesetzmäßigkeiten als Einflussfaktoren auf die Leistung; Funktionsweise von Muskeln und Gelenken, Dokumentation der Weite – Zonenweitstoß – nach jeder U-Stunde)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Leistung (d) / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens und Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit - untergeordnet

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (d):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (d):

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

Urteilskompetenz (e):

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

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema:

Mit lateinamerikanischen Grundrhythmen gestalten – neue Fitnesstrend **Zumba** zur Gruppengestaltung nutzen

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Tanz

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b)/ Gestaltungskriterien
- Gesundheit (f)/ Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (b):

- die Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern

Urteilskompetenz (b):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK1)

Sachkompetenz (f):

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.

Urteilskompetenz (f):

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

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 3:

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

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünsten

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schüler:innen können

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern
- Präsentationen Kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b)/ Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz:

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) die Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern

Urteilskompetenz:

- Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Kriterien beurteilen.

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema:

Die mit den Bällen tanzen – Das ausgewählte Handgerät Ball mit Aerobic-Elementen kombinieren (**BallKoRobics**), um das Variieren und Einschätzen von Choreographien zu erlernen und dabei gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreiben im Fitnessbereich zu thematisieren.

(Skizzierung: Gruppenballkür, Aerobic als Kraft- und Ausdauersportart, Trainingskonzepte zu beiden Konditionsbereichen, Körperbilder und Einstellungen und Gesundheit und Sport besprechen, Doping)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- 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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b) / Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (b):

- Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK1)

Urteilskompetenz (b):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema:

Verschiedenen historisch relevante **Hochsprungtechniken** erproben und erlernen, um einerseits die eigene Hochsprungleistung zu dokumentieren, individuell zu verbessern und im Wettkampf abzurufen, und um andererseits biomechanische Einflussfaktoren auf den Sprung und verschiedene Formen des motorischen Lernens kennenzulernen.

(Skizzierung: historische Entstehung, bewegungsanalytischer Vergleich und Erlernen verschiedener Hochsprungstechniken; alle biomechanischen Prinzipien erarbeiten und die Techniken daraufhin überprüfen. Kondition (hier Kraft). Absolute und relative Leistungsbeurteilung, Technik in Form eines neuen Konzeptes motorischen Lernens)

erarbeiten, Leistungsvergleich mit den verschiedenen Techniken dokumentieren, Abschlusswettkampf, hier bietet sich vielleicht an, eine der Techniken (z.B. Wälzer) ganzheitlich zu erlernen und eine (z.B. den Flop) zu zergliedern.)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens und Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Leistung (d) / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - untergeordnet

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Sachkompetenz (d):

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1)

Methodenkompetenz (d):

- Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1)

Urteilskompetenz (e):

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle / koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK1)

Urteilskompetenz (e):

- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema: Battlen bis zum Ende – Erarbeitung und Präsentation einer **HipHop**choreografie nach selbstgesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Tanz

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte motorischen Lernens beschreiben

Urteilskompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte motorischen Lernens vergleichend beurteilen

Sachkompetenz (c):

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema:

Schulaufführung zum Thema "Durch die Zeit" - **Großgruppentanz** gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren.

(Schulfest und/ oder HUMA- Olympiade, Unterstufen- Ehrungen)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Tanz

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schüler:innen können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Gestaltung (b) / Improvisation und Variation von Bewegung
- Wagnis und Verantwortung (c)/ Handlungssteuerung unter unterschiedlichen physischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Methodenkompetenz (b)

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

Sachkompetenz (c):

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema:

Kein Ziel zu weit, kein Hindernis zu hoch – Den **Hürdenlauf** als unbekannte Laufdisziplin in Grobform kennenlernen sowie kontrastiv dazu verschiedene **Ausdauerlaufmethoden** zum Aneignen einer weiteren Möglichkeit des motorischen Lernens (z.B. differenzielles Lernen) sowie zur Verbesserung der Ausdauerleistung im Laufen (Dauermethode, Fahrtenspiel, Intervallmethode usw.).

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

- Leistung (d) / Trainingsplanung und -organisation / Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung / Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Gesundheit (f) / Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (a):

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Urteilskompetenz (a):

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Sachkompetenz (d):

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (d):

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

Sachkompetenz (f):

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,

Urteilskompetenz (f):

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

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema: Gymnastikkür mit und ohne Handgerät - Präsentation und Beurteilung einer Gymnastikkür unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- 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

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.

Inhaltsfelder/ Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b)/ Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (b):

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

Urteilskompetenz (b):

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: ca. 12 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 10:

Thema:

“Gehen, stehen, posen” - die Alltagssituation “shoppen” durch **Improvisation** unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien darstellen

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (6)

Inhaltlicher Kern:

- Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsgestaltung (b)/ Gestaltungskriterien, Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

Sachkompetenz (b):

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

Methodenkompetenz (b)

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

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben 11:

Thema:

Wer bis drei zählen kann, ist klar im Vorteil! – Erarbeitung einer weiteren Sprungdisziplin (**Dreisprung**) in der Leichtathletik, um bisherige Kompetenzen an einer neuen und komplexen Sportart anzuwenden und zu vertiefen.

(Skizzierung möglicher Wiederholungsinhalte: Vergleich zum Weitsprung und sich daraus ergebene biomechanische Gemeinsamkeiten- und Unterschiede, Anwendung verschiedener Möglichkeiten der Bewegungsanalyse und des Bewegungslernens, KAR-Modell zur präzisen Einordnung/Bestimmung koordinativer Anforderungen von Bewegungshandlungen, Organisieren und Veranstalten eines leichtathletischen Mehrkampfes in einer Wettkampfsituation)

Bewegungsfeld/Sportbereich:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (5)

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz: Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- 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, Thematisieren von Wettkampfdruck)

Inhaltsfelder / Inhaltlicher Schwerpunkt

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) / (je nach Wiederholung bestimmter Kompetenzen)
- Leistung (d) / (je nach Wiederholung bestimmter Kompetenzen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Die Schüler:innen können...

... (keine Konkretisierung möglich, da eine Vertiefung der auf den Kurs und dessen Lernbedürfnisse abgestimmten Kompetenzen stattfinden soll.)

Zeitbedarf: ca. 16 Unterrichtsstunden

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des HUMA die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen.

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 Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
13. Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am HUMA 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 Fachkolleg:innen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schüler:innen ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz.

Im Sportgrundkurs wird 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 Schüler:innen in jedem Halbjahr zu erbringen.

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

Die Fachkonferenz strebt 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
 - a. Selbstständiges Planen und Gestalten von Aufwärmprozessen
 - b. Geräteauf- /abbau
 - c. Helfen und Sichern
 - d. Schiedsrichter- und Kampfricheraufgaben
 - e. Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
 - f. Präsentationen
 - g. Skizzen, Plakate, Tabellen
 - h. (Kurz-) Referate
 - i. Lerntagebuch
4. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergibt,
5. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern kann, z.B. in
 - a. Reflexionsphasen
 - b. Skizzen, Plakaten
 - c. Stundenprotokollen, Übungs- und Trainingsprotokollen
 - d. schriftlichen Übungen
 - e. Lerntagebuch
 - f. Hausaufgaben

6. motorische Grundeigenschaften funktionell erweitert hat,
7. sportliches Können weiterentwickeln kann und
8. sportliches Handeln zusammen mit anderen regeln kann

Die Fachkonferenz des HUMA beschließt die Gültigkeit ebenso für Schülerinnen.

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.
 - a. im **BF/ SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik** berufen sich alle auf die Leistungsanforderungen des Deutschen Sportabzeichens
3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.)
4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

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

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

2.4 Lehr- und Lernmittel

Für das Fach Sport sind keine verbindlichen Lehr - und Lernmittel vorgesehen. Über ergänzende fakultative Lehr- und Lernmittel entscheidet die Fachlehrkraft.

3. Qualitätssicherung und Evaluation

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.