

10. 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. 22)

Anmerkung: Nur 2 Stunden pro Woche!

Jahresplanung für die Einführungsphase am Alexander von Humboldt Gymnasium Neuss

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den Bewegungsfeld übergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p>UV I: (12 Stunden) (IF d / f)</p> <p>Mach mit, werde fit – die eigene Ausdauer gezielt nach allgemeinen Trainingsgesetzmäßigkeiten und unterschiedlichen Belastungsgrößen auch außerhalb des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren.</p> <p>Fakultativ: Teilnahme am Neusser Sommernachtslauf und Erftlauf</p> <p>Obligatorisch: 3000m Lauf</p>	<p>SK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, • unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. 	<p>BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>UV II: (12 Stunden) (IF (a / c)</p> <p>Speerwurf, Diskus oder Schleuderball? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf Lernweg und persönlichen Erfolg bewerten.</p>	<p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen 	<p>BF 3 - Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.
<p>UV III: (12 Stunden) (IF (e / a)</p> <p>Erprobung ausgewählter Schlagtechniken im Badminton anhand von verschiedenen Lernwegen und -medien unter besonderer Berücksichtigung veränderter Spielsituationen.</p>	<p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). <p>SK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <p>UK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen 	<p>BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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.

<p>UV IV: (12 Stunden) (IF (d / e)</p> <p>Individual- und Gruppen- taktische Lösungsmöglichkeiten im Basketball zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.</p>	<p>SK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben <p>MK:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). 	<p>BF 7 - Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individual-taktische 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.
<p>Freiraum zur individuellen Nutzung in Absprache mit dem Kurs</p>		

Kursprofil 1: **Profilbildende Bewegungsfelder:**

1. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen.
 - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Hockey, **Volleyball**)
 - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Beach-Volleyball**)
2. Im Bewegungsfeld/Sportbereich **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen.
 - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
 - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
 - Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Profilbildende Inhaltsfelder:

1. **a** Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
2. **e** Kooperation und Konkurrenz

UV	Thema	Bewegungsfeld	Inhaltsfeld	Kompetenzen
1 (Q1.1)	<i>Was kann ich?</i> - Eingangsdiagnostik: In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten (ca. 12-15 Stunden)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d - Leistung	BWK 3.2 UK d.1
2 (Q1.1)	<i>Erfolgreich im Spiel?</i> – Erarbeiten eines kursinternen Anforderungsprofils mittels des spielgemäßen Konzeptes (ca. 12-15 Stunden)	Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e- Kooperation und Wettkampf a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	BWK 7.1 BWK 7.2 SK e.1 MK e.1 & e.2; SK a.1

3 (Q1.1)	<i>Ausdauer bolzen</i> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung (ca. 12-15 Stunden)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d - Leistung	BWK 3.3 SK d.1 & d.2 MK d.1 & d.2
4 (Q1.2)	<i>Erfolgreich in der Abwehr</i> – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit (ca. 15-18 Stunden)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e- Kooperation und Wettkampf	BWK 7.1 SK e.1 MK e.2
5 (Q1.2)	<i>Hechtbagger und Japanrolle</i> – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern (ca. 12-15 Stunden)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	c – Wagnis und Verantwortung e – Kooperation und Wettkampf	BWK 7.1 SK c.1 MK c.1 SK e.1 MK e.2
6 (Q1.2)	<i>Wie werde ich besser?</i> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (ca. 15-18 Stunden)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung	BWK 3.1 UK d.1 SK d.1 & d.2 MK d.1 & d.2 SK a.1; UK a.1
7 (Q1.2)	<i>Der mit dem Ball tanzt</i> – Erarbeitung, Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungs-kriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit balltechnischen Bewegungen (9-12 Stunden)	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	BWK 6.1 SK b.1

8 (Q2.1)	<i>Beachvolleyball</i> –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)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	f – Gesundheit e - Kooperation und Wettkampf	BWK 7.2 SK f.1 UK f.1 (SK e.1) (MK e.1) (MK e.2)
9 (Q2.1)	<i>Als Mannschaft zum Erfolg</i> – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit (ca. 12-15 Stunden)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e – Kooperation und Wettkampf	BWK 7.1 SK e.1 MK e.1 & e.2
10 (Q2.1)	<i>Alternative Wettkämpfe</i> –Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können (ca. 12-15 Stunden)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d - Leistung e – Kooperation und Wettkampf f - Gesundheit	BWK 3.2 UK d.1 UK e.1 UK f.1
11 (Q2.2)	<i>Die Prüfung kommt zum Schluss</i> – Individuelle Vorbereitung auf den Abschlusstest im Volleyball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung (ca. 12-15 Stunden)	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	e – Kooperation und Wettkampf	BWK 7.2 MK e.2
12 (Q2.2)	<i>Jetzt wird es ernst</i> – Individuelle Vorbereitung auf den Abschlusstest in der Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung (ca. 12-15 Stunden)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Wettkampf	BWK 3.1 SK a.1 UK a.1 MK e.1

Material: Jahresplanung Qualifikationsphase mit Zuordnung der Kompetenzerwartungen des BF und der IF

Kursprofil 2: Profilbildende Bewegungsfelder:

1. Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik (3)
2. Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (7) Basketball

Profil bildende Inhaltsfelder:

1. Leistung (d)
2. Kooperation und Konkurrenz (e)

Beispielhafte Jahresplanung für die Q-Phase

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p>Q1/1. Halbjahr Ausdauer trainieren- der Erfolg zeigt sich langfristig</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (IF d/SK2) • Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (IF d/MK1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (IF d/MK2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (IK3/BWK3)

Material: Jahresplanung Qualifikationsphase mit Zuordnung der Kompetenzerwartungen des BF und der IF

<p>Q1/1. Halbjahr Erfolgreich im Spiel- spielgemäße Entwicklung von Abwehr- und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (IF e/SK1) • Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (IF e/MK1) • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (IF e/MK2) 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (IK7/BWK2)
<p>Q1/1. Halbjahr Stützen, Springen, Rollen- die Entwicklung einer Partnerkür am Boden</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (IF b/SK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. 	<ul style="list-style-type: none"> • Am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren.
<p>Q1/2. Halbjahr Höher, schneller, weiter- mit geschulter Technik zum Erfolg</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (IF a/SK1) • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (IF a/UK1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (IK3/BWK1)

Material: Jahresplanung Qualifikationsphase mit Zuordnung der Kompetenzerwartungen des BF und der IF

	Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (IF d/UK1)	
Q1/2. Halbjahr Auf die Zähne beißen- die Herausforderungen des Mittelstreckenlaufs	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (IF d/SK2) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (IF f/SK1) • Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (IF f/UK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (IK3/BWK 3)
Q2/1. Halbjahr Potpourri der Leichtathletik- Planung und Durchführung eines LA-Mehrkampfes	<ul style="list-style-type: none"> • SK1 • (SK2) • Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (IF e/MK1) • Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen 	<ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (IK3/BWK2) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Material: Jahresplanung Qualifikationsphase mit Zuordnung der Kompetenzerwartungen des BF und der IF

	<p>Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (IF e/UK1)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (IF d/UK1) 	<p>(z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (IK3/BWK4)</p>
<p>Q2/ 1. Halbjahr Über Stock, Stein und Bananenkisten- der Hürdenlauf und/oder andere Formen des Hindernislaufes</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (IF c/SK1) • Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (IF c/MK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (IK3/BWK4) • An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen
<p>Q2/1. Halbjahr Doppelt gemoppelt hält besser- vom Einzel- zum Doppelturnier im Sportspiel Badminton</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (IF e/SK1) • Bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (IF e/MK1) • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (IF e/MK2) • Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (IK7/BWK2)

Material: Jahresplanung Qualifikationsphase mit Zuordnung der Kompetenzerwartungen des BF und der IF

	Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (IF e/UK1)	
Q2/2. Halbjahr Tchoukball, Takraw, Indica und Co. - nicht institutionalisierte Spielformen aus anderen Kulturkreisen (unter besonderer Berücksichtigung von Spielformen mit Elementen der Bewegungsgestaltung)	<ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (IF b/SK1) • Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • MK2 • BWK3 • BWK4
Q2/2. Halbjahr Vertiefung der Thematik „Erfolgreich im Spiel- spielgemäße Entwicklung von Abwehr- und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit“ (siehe Q1/1. Halbjahr)	s.o.	s.o.

Kursprofil 3:

Profilbildende Bewegungsfelder:

1. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen im Wasser – Schwimmen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37)
 - Sportschwimmen: Schwimmmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken
 - Rettungsschwimmen
 - Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
2. Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (KLP S. 40)
 - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)
 - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Profilbildende Inhaltsfelder:

1. **d** Leistung
2. **e** Kooperation und Konkurrenz

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben für die Qualifikationsphase

Quartal	UV	Thema und Zeitbedarf	Bezug zu den bewegungsübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
Q1.1 max. 40 Std	UV 1	Wie werde ich besser? Kraul-, Brust- und Rückentechnik im Hinblick auf koordinative und konditionelle Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	(a) unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a) Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden	Schwimmmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
	UV 2	Ausdauer in einer Schwimmmart trainieren! Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	(d) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (f) gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.	Sportartspezifisch ihre Ausdauer (LZA 30 Minuten) in einer Schwimmmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren.

	UV 3	Was kann ich? Stärken und Schwächen erkennen. Individuelle Verbesserung der Schlagtechniken im Badminton. Kenntnisse der Regeln im Einzel und Doppel	(e) die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (e) bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
Q1.2 max. 40 Std	UV 4	Erfolgreich im Angriff – Spielgemäße Angriffstechniken/ -taktiken zur Verbesserung der individual- und partenertaktischen Spielfähigkeiten im Badminton	(e) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (c) Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
	UV 5	Wasserball – Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen- koordinativen Fertigkeiten und taktischen- kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden.	(e) die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (b) Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen	Wettkampf- oder Spielformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen.
	UV 6	Street-Basketball – Durchführung einer bereits institutionalisierte Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport.	(e) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (c) unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern	Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.
Q2.1 max. 36 Std	UV 7	Wie werde ich besser? Delphinschwimmen und Lagenschwimmen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern.	(a) unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (d) zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern	Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen.
	UV 8	Mit dem Partner zum Erfolg – Kooperative Vermittlung der flexiblen Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme in Angriff und Abwehr.	(d) physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (f) positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

	UV 9	Rettungsschwimmen – Vom Schwimmer zum Rettungsschwimmer- Theoretische und praktische Kenntnisse aller Tätigkeiten, die das direkte Ziel haben, in Not geratene Menschen im Wasser, durch schwimmerischen Einsatz, aus ihrer Lage zu befreien.	<p>(c) mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.</p> <p>(d) Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen</p>	Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (z.B. Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen.
Q2.2 max. 22 Std	UV10	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf das Badmintonturnier unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen und der Spielfähigkeit des Gegners.	<p>(e) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen</p> <p>(e) bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden</p> <p>(f) gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern</p>	In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
	UV11	Die Prüfung kommt zum Schluß – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Schwimmprüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/ -stabilisierung	<p>(d) zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern</p> <p>(d) die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren</p> <p>(f) Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen</p>	Schwimmarten/-stile auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen. Physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen.

Kursprofil 4: 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
<u>Q 1.1</u> → max. 40 Std.	UV 1	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.
	UV 2	Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen (Stile: Merengue, Salsa, Reaggeton, Cumbia)
	UV 3	So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen
<u>Q 1.2</u> → max. 40 Std.	UV 4	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Handgerät / Alltagsgegenstand präsentieren
	UV 5	Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen
	UV 6	Wir „turnen“ Hip Hop – Grundschrte des Hip Hop mit turnerischen Bodenelementen zu einer Choreographie verbinden
<u>Q 2.1</u>	UV 7	Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

→ max. 36 Std.		
	UV 8	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen
	UV 9	Gumboot Dance – einen südafrikanischen Tanz als Bühnenshow gestalten und mit Bühnenauf- und Abgang präsentieren
<u>Q 2.2</u> → max. 22 Std.	UV 10	Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke
	UV 11	Stress und Anspannung effektiv lösen – Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi, PMR und AT zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p>Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</p> <ul style="list-style-type: none"> • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten <p>Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d) Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness

differenziert erläutern (SK)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: **Tanz dich fit** – neue Fitnessrends 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.

Unterrichtsvorhaben III:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbständig 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 geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Handgerät / Alltagsgegenständen 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)

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 Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wir „turnen“ Hip Hop – Grundschrte des Hip Hop mit turnerischen Bodenelementen zu einer Choreographie verbinden

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik, Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ausgehend von vorgegebenen Gestaltungsanlässen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien 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)

Summe Qualifikationsphase I: ca. 80 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

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/Anpassungserscheinungen¹ (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)

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz

1 nicht in der Obligatorik vorgesehen

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:

- selbstständig 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 IX

Thema **Gumboot Dance** – einen südafrikanischen Tanz als Bühnenshow gestalten und mit Bühnenauf- 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 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)

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

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)

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema:

Stress und Anspannung effektiv lösen –Entspannungstechniken wie Yoga, Tai Chi, PMR und AT 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)

Kursprofil 5: Badminton und Leichtathletik

Profilbildende Bewegungsfelder:

1. Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik
2. Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Profil bildende Inhaltsfelder:

1. Leistung (d)
2. Kooperation und Konkurrenz (e)

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen	Bezug zu den bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen
Q1 – 1. Halbjahr		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Ausdauer trainieren</i> – der Erfolg zeigt sich langfristig 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (IF d/SK2) • Die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (IF d/MK1) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (IF d/MK2) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (IK3/BWK3)

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Was kann ich schon?</i> - Stärken und Schwächen erkennen. Individuelle Verbesserung der Schlagtechniken im Badminton. Kenntnisse der Regeln im Einzel und Doppel 	<ul style="list-style-type: none"> • (e) die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, • (e) bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Höher, schneller, weiter-</i> mit geschulter Technik zum Erfolg 	<ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (IF a/SK1) • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (IF a/UK1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (IF d/UK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Techniken in je einer Lauf-, Wurf-, Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (IK3/BWK1)
Q1 – 2. Halbjahr		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Erfolgreich im Angriff –</i> Spielgemäße Angriffstechniken/ -taktiken zur Verbesserung der individual- und partenertaktischen Spielfähigkeiten im Badminton 	<ul style="list-style-type: none"> • (e) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, • (c) Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

<ul style="list-style-type: none"> • <i>Auf die Zähne beißen-</i> die Herausforderungen des Mittelstreckenlaufs 	<ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (IF d/SK1) • Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (IF d/SK2) • Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (IF f/SK1) • Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (IF f/UK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (IK3/BWK 3)
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Potpourri der Leichtathletik-</i> Planung und Durchführung eines LA-Mehrkampfes 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (IF e/MK1) • Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (IF e/UK1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (IF d/UK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (IK3/BWK2) • alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten

		Kriterien bewerten (IK3/BWK4)
Q2 – 1. Halbjahr		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Über Stock, Stein und Bananenkisten</i> - der Hürdenlauf und/oder andere Formen des Hindernislaufes 	<ul style="list-style-type: none"> • Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (IF c/SK1) • Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (IF c/MK1) 	<ul style="list-style-type: none"> • Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (IK3/BWK4) • An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Mit dem Partner zum Erfolg</i> – Kooperative Vermittlung der flexiblen Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme in Angriff und Abwehr. 	<ul style="list-style-type: none"> • (d) physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern • (f) positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Doppelt gemoppelt hält besser</i> - vom Einzel- zum Doppeltturnier im Sportspiel Badminton 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (IF e/SK1) • Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (IF e/MK1) • Individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (IF e/MK2) 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (IK7/BWK2)

	<ul style="list-style-type: none"> • Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (IF e/UK1) 	
Q2 – 2. Halbjahr		
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jetzt wird es ernst</i> – Individuelle Vorbereitung auf das Badmintonturnier unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen und der Spielfähigkeit des Gegners. 	<ul style="list-style-type: none"> • (e) individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen • (e) bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden • (f) gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. • In dem gewählten Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
<ul style="list-style-type: none"> • <i>Jetzt wird es ernst</i> – Individuelle Vorbereitung auf den Abschlusstest in der Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung 	<ul style="list-style-type: none"> • die erlernten Trainingsprinzipien für eine erfolgreiche Vorbereitung zur Prüfung nutzen • gesundheitliche Auswirkungen von Ausdauertraining bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • das eigene Training mithilfe der erarbeiteten Trainingsprinzipien reflektiert steuern