

# **Schulinternen Lehrplan des Helene-Lange-Gymnasiums in Dortmund für die gymnasiale Oberstufe**

## **Sport**

(gültig ab dem Schuljahr 2015/2016)

# Inhalt

	Seite
<b>1 Die Fachkonferenz Sport am HLG</b>	<b>3</b>
1.1 Leitbild für das Fach Sport	3
1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung	4
1.3 Sportstättenangebot	4
<b>2 Entscheidungen zum Unterricht</b>	<b>5</b>
2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben	5
2.1.1 Einführungsphase	6
2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs	13
2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	57
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	59
<b>3 Qualitätssicherung und Evaluation</b>	<b>61</b>

# **1 Die Fachkonferenz Sport am HLG**

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

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

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

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

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

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

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hoch zu halten und zu manifestieren,
- sich als selbstwirksam erfahren,
- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen,
- Wissen über Gesundheit und Fitness des eigenen Körpers besitzen und diese differenziert wahrnehmen können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,

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

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

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

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

## **1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung**

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

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

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

## **1.3 Sportstättenangebot**

### **Sportstätten der Schule und im Umfeld der Schule:**

- Dreifachsporthalle (Nutzung gemeinsam mit der benachbarten Realschule)
- Sportplatz mit 4 Laufbahnen, Sprunggrube und Beachvolleyballfeld
- Nutzung des städtischen Hallenbades
- Waldgelände (Bolmke) im unmittelbaren Umfeld der Schule

## 2 Entscheidungen zum Unterricht

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

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des HLG hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 5, und 7 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EPh (häufig schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch andere Organisationsformen möglich. So richtet die Schule bereits für die EPh unterschiedliche Kursprofile ein, in die sich die Schülerinnen und Schüler je nach Neigung einwählen.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils verbindlich. Schulorganisatorisch erfolgt im Vorfeld die Einwahl in ein Kursprofil mit Hilfe eines Wahlbogens.

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.

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

### 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben

Im folgenden Kapitel wird zunächst ein Beispiel für die Strukturierung der Einführungsphase vorgestellt. Anschließend folgt die Qualifikationsphase, für die vier Grundkursprofile entwickelt wurden.

Strukturell erfolgt zunächst immer die Beschreibung der Profilierung, an die sich dann eine Übersicht über die Qualifikationsphase anschließt. Wer darüber hinaus noch einen tieferen

Einblick bis auf die Ebene der Kompetenzerwartungen sucht, wird dann in der nachfolgenden Konkretisierung fündig.

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

### 2.1.1 Einführungsphase

#### Profilierung

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

#### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV 1	<b>Sportspiele sicher in der Gruppe spielen</b> – Regeln im Sportspiel (z.B.: Unihockey, Basketball, Flag-Football) in Hinblick auf Verletzungsrisiken reflektieren und Gruppenprozesse verändern. ca. 16 Stunden
	UV 2	<b>Stars in der Halle</b> – Eine Gruppengestaltung aus dem Bereich Tanz oder Akrobatik unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 16 Stunden
	UV 3	<b>Neues entdecken</b> – Nicht schwerpunktmäßig behandelte leichtathletische Disziplinen (z.B. Hürdenlauf, Hochsprung) unter Einschätzung der individuellen Leistungsfähigkeit ausführen und in einem Mehrkampf organisieren und durchführen. ca. 16 Stunden
	Freiraum	ca. 12 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
	UV 4	<b>Die richtige Entscheidung treffen</b> – Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Offensive und Defensive im Badminton unter unterschiedlichen Zielsetzungen entwickeln. ca. 16 Stunden

<b>2. HJ</b>	<b>UV 5</b>	<b>Turnen wie Hambüchen</b> – Entwicklung einer Partnerchoreographie mit ausgewählten turnerischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungskriterien und Sicherheit. ca. 16 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Ab durch die Bolmke</b> – Entwicklung und Durchführung eines Fitnessprogramms unter der ausgewählten Zielrichtung Ausdauer (z.B. Trimm-Dich-Pfad, Cooper-Test, Orientierungslauf, Zirkeltraining). ca. 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 13 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr</b>	
<b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b>	
<b>Thema:</b>	<b>Sportspiele sicher in der Gruppe spielen</b> – Regeln im Sportspiel (z.B.: Unihockey, Basketball, Flag-Football) in Hinblick auf Verletzungsrisiken reflektieren und Gruppenprozesse verändern.
<b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b> Mannschaftsspiele	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden (E BWK 7.1).</li> </ul>	
<b>Inhaltsfeld:</b> <u>e: Kooperation und Konkurrenz</u> , c: Wagnis und Verantwortung	
<b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</li> </ul>	
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (E SK e1)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (E MK e1)</li> </ul>	

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (E UK c1)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (E UK e1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Stars in der Halle** – Eine Gruppengestaltung aus dem Bereich Tanz oder Akrobatik unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Tanz und Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

**Inhaltsfelder:** b: Bewegungsgestaltung, c: Wagnis und Verantwortung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (E SK b1)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (E SK c1)
- Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (E MKb1)
- Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (E UK b1)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (E UK c1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.



### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Neues entdecken** – Nicht schwerpunktmäßig behandelte leichtathletische Disziplinen (z.B. Hürdenlauf, Hochsprung) unter Einschätzung der individuellen Leistungsfähigkeit ausführen und in einem Mehrkampf organisieren und durchführen.

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

##### **Inhaltliche Kerne:**

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

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf) (E BWK 3.1).
- Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (E BWK 3.2)

**Inhaltsfelder:** d: Leistung, c: Wagnis und Verantwortung

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

- Trainingsplanung und -organisation
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (E SK c1)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (E MK d1)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (E UK c1)
- Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (E UK d1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

## Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema:** **Die richtige Entscheidung treffen** – Individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in Offensive und Defensive im Badminton unter unterschiedlichen Zielsetzungen entwickeln.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Partnerspiele - Badminton

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden (E BWK 7.1).

#### **Inhaltsfelder:**

a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e: Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (E SK e1)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (E MK a1)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (E MK e1)
- Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (E UK a1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

### **Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema:** Turnen wie Hambüchen – Entwicklung einer Partnerchoreographie mit ausgewählten turnerischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungskriterien und Sicherheit.

#### **BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

##### **Inhaltlicher Kern:**

Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren (E BWK 5.2).
- Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (E BWK 5.3).

**Inhaltsfeld:** b: Bewegungsgestaltung, a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltungskriterien
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (E SK a1)
- Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (E SK b1)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (E MK a1)
- Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (E UK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Ab durch die Bolmke** – Entwicklung und Durchführung eines Fitnessprogramms unter der ausgewählten Zielrichtung Ausdauer (z.B. Trimm-Dich-Pfad, Cooper-Test, Orientierungslauf, Zirkeltraining).

#### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

##### **Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

**Inhaltsfeld:** f: Gesundheit, d: Leistung

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Trainingsplanung und -organisation

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (E SK f1)
- Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern. (E SK d2)
- Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (E MK f1)
- Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (E MK d1)
- Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (E UK f1)
- Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (E UK d1)

**Zeitbedarf:** ca. 15 Std.

**Summe Einführungsphase: ca. 95 Stunden (Freiraum ca. 25 Stunden)**

## 2.1.2 Qualifikationsphase im Grundkurs

Am HLG gibt es in der Oberstufe drei Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

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

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

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (Fußball)	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	d - Leistung
2	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	Bewegen an Geräten – Turnen	e - Kooperation und Konkurrenz	b - Bewegungsgestaltung
4	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit

### Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>→19 Wochen = 57 Stunden</b>	UV 1	<b>Was kann ich? – Und wenn ja, wie viele?</b> – In Gruppen unterschiedliche technische und taktische Fertigkeiten im Fußball überprüfen und beurteilen. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	<b>Völlig schwerelos</b> – Laufen, Springen und Fliegen auf unterschiedliche Weise unter besonderer Berücksichtigung des Anlaufs bei den Sprungdisziplinen Hoch-, Weit- und Dreisprung ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	<b>Flag-Football – American Football light</b> - Erprobung und Beurteilung einer Football-Variante mit wenig Körperkontakt unter besonderer Berücksichtigung der taktischen Grundelemente Raumaufteilung, Finten und Freilaufen. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>  <b>→ 21 Wochen = 63 Stunden</b>	UV 4	<b>Hallenfußball – Die Wand ist mit Dir</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	UV 5	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	UV 6	<b>Modern spielt, wer gewinnt – Taktik beim Fußball</b> – Individual- und Mannschaftstaktiken beim Fußball erlernen, anwenden und kritisch hinterfragen unter besonderer Berücksichtigung der Verbesserung der Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 27 Stunden

<b>Q 2.1</b>  <b>→ 16 Wochen</b> <b>= 54 Stunden</b>	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Die Null muss stehen</b> – Effektives Verteidigen erlernen, erproben und reflektieren unter besonderer Berücksichtigung individual- und mannschaftstaktischer Grundlagen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>Quartal 3</b> <b>→ 11 Wochen</b> <b>= 33 Stunden</b>	<b>UV 10</b>	<b>Konter – Abwehr ist das beste Angreifen</b> – Das schnelle Umschalten von Defensive auf Offensive verbessern unter besonderer Berücksichtigung des Erkennens und Ausnutzens von Freiräumen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Mini-Fußball WM - Turniervariationen</b> – Entwicklung, Durchführung und Reflexion verschiedener Turnierformen unter Besonderer Berücksichtigung von Motivation und Fairness ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Was kann ich? – Und wenn ja, wie viele? – In Gruppen unterschiedliche technische und taktische Fertigkeit- bzw. Fähigkeiten im Fußball überprüfen und beurteilen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele - Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (Q BWK 7.1).
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2).

**Inhaltsfeld:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Völlig schwerelos – Laufen, Springen und Fliegen auf unterschiedliche Weise unter besonderer Berücksichtigung des Anlaufs bei den Sprungdisziplinen Hoch-, Weit- und Dreisprung

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

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (Q BWK 3.1)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (Q BWK 3.4)



**Inhaltsfeld:** d: Leistung, f: Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkte:**

- Trainingsplanung und –organisation (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (d)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)

**Zeitbedarf:** 15 – 18 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Flag-Football – American Football light** - Erprobung und Beurteilung einer Football-Variante mit wenig Körperkontakt unter besonderer Berücksichtigung der taktischen Grundelemente Raumaufteilung, Finten und Freilaufen.

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten – Flag-Football

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.1)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.4)

**Inhaltsfeld:** a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)

**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Hallenfußball – Die Wand ist mit Dir** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele - Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.1)
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie) die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std

### Unterrichtsvorhaben V:

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

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

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (Q BWK 3.3)

**Inhaltsfeld:** d: Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** **Modern spielt, wer gewinnt – Taktik beim Fußball** – Individual- und Mannschaftstaktiken beim Fußball erlernen, anwenden und kritisch hinterfragen unter besonderer Berücksichtigung der Verbesserung der Spielfähigkeit

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele - Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (Q BWK 7.1)

**Inhaltsfeld:** c: Wagnis und Verantwortung, e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1)

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

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

## Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII:

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

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

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

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren. (Q BWK 3.1)

**Inhaltsfeld:** b: Bewegungsgestaltung, d: Leistung

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltungskriterien (b)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1)

**Zeitbedarf:** 15 - 18 Std.

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** **Die Null muss stehen** – Effektives Verteidigen erlernen, erproben und reflektieren unter besonderer Berücksichtigung individual- und mannschaftstaktischer Grundlagen

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele - Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfeld:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen. (Q MK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

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

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

**Inhaltlicher Kern:**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Sommerbiathlon) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. (Q BWK 3.4)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz, f: Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Fairness und Aggression im Spiel (e)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen (Q UK e1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (Q UK f1)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Konter – Abwehr ist das beste Angreifen** – Das schnelle Umschalten von Defensive auf Offensive verbessern unter besonderer Berücksichtigung des Erkennens und Ausnutzens von Freiräumen

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele - Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfeld:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** Mini-Fußball WM - Turniervariationen – Entwicklung, Durchführung und Reflexion verschiedener Turnierformen unter Besonderer Berücksichtigung von Motivation und Fairness

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

**Inhaltliche Kerne:** Mannschaftsspiele - Fußball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

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

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden(Q MK e1)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

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

## Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>→ 19 Wochen = 57 Std.</b>	<b>UV 1</b>	<b>Gymnastische Bewegungen abwechslungsreich gestalten</b> – Gestaltung, Präsentation und Beurteilung einer einfachen Kriterien geleiteten, gymnastische Bewegungskomposition mit und ohne Handgeräte, unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum und Zeit sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung von Schritt- und Armbewegungen. ca. 10 – 12 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Wir entwickeln ein Fitnessstudio!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung der individuellen Förderung von konditionellen Fähigkeiten gezielt für sich selbst nutzen. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Ein freier Tag!</b> – Eine vorgegebene oder selbstgewählte Alltagssituation durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen. ca. 12 – 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 12 – 21 Stunden
	<b>UV 4</b>	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. Laufen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.



<b>Q 1.2</b> → 21 Wochen = 63 Std.		ca. 12 – 16 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Spiel mit! Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine Komposition mit Gegenständen (z. B. Stuhl, Schirm, Besen) unter besonderer Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien präsentieren. ca. 12 – 16 Std.
	<b>UV 6</b>	<b>Wir entwickeln ein Sportfest!</b> – Von der Entwicklung bis zur Erprobung alternativer Wettkampfformen für unterschiedliche Jahrgangsstufen. Ca. 16 – 18 Std.
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 26 Stunden
<b>Q 2.1</b> → 16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Tanz meets Turnen/Akrobatik</b> – Eine tänzerische (z. B. Hip Hop) Bewegungskomposition, mit Anwendung aller Gestaltungskriterien und Berücksichtigung ausgewählter Ausführungskriterien, nachgestalten, umgestalten und durch eine turnerische/akrobatische Bewegungskomposition erweitern. Ca. 18- 21 Std.
	<b>UV 8</b>	<b>Krafttraining – aber richtig!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz (z.B. Besuch eines Fitnessstudios) bewusst für sich selbst nutzen. ca. 15 - 18 Std.
	<b>UV 9</b>	<b>Wir tanzen um die Welt</b> – Selbstgesteuerte Erarbeitung und Präsentation von Choreografien zu unterschiedlichen Tanzstilen (z.B. Jumpstyle, Ballett, Jazz) im Hinblick auf ausgewählte Ausführungskriterien und allen Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau). ca. 12 – 15 Std.
	<b>Freiraum</b>	ca. 8 - 16 Stunden
<b>Q 2.2</b> → 11 Wochen = 33 Std.	<b>UV 10</b>	<b>Tanz dich fit</b> – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen. ca. 10 – 12 Std.
	<b>UV 11</b>	<b>Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch Intervalltraining</b> – aktuelle Fitnessprogramme (z. B. Cross Fit, Intervall Training, Aerobic, Tae Bo) zum individualisierten Training planen und durchführen. ca. 10-15 Std.

	<b>UV 12</b>	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – selbstständig ein Programm zur Entspannung entwickeln und umsetzen nach z. B. dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>	
<b><u>Unterrichtsvorhaben I</u></b>	
<b>Thema:</b>	<b>Gymnastische Bewegungen abwechslungsreich gestalten</b> – Gestaltung, Präsentation und Beurteilung einer einfachen Kriterien geleiteten, gymnastische Bewegungskomposition mit und ohne Handgeräte, unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien <b>Raum und Zeit</b> sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung von Schritt- und Armbewegungen.
<b>BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</b>	
<b>Inhaltlicher Kern:</b>	
Gymnastik	
<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>▪ selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (<b>Raum/ Zeit/Dynamik/formaler Aufbau</b>) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.1)</li> </ul>	
<b>Inhaltsfelder:</b> b: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b>	
Gestaltungskriterien (b)	
<b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b>	
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1).</li> <li>▪ Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1).</li> </ul>	
<b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 - 13 Std.	

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Wir entwickeln ein Fitnessstudio!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung der individuellen Förderung von konditionellen Fähigkeiten gezielt für sich selbst nutzen.

#### **BF/SB 1: 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 (Q BWK 1.3)
- Unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden. (Q BWK 1.4)

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

##### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (Q MK f1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen. (Q UK f1)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Ein freier Tag!** – Eine vorgegebene oder selbstgewählte Alltagssituation durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung **dynamischer Kontraste** mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen.

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

Gymnastik

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder **-themen** unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung

spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen. (Q BWK 6.5)

**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. (Q SK b1)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (Q MK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Alles im grünen Bereich** – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:**

aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2)

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

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und Organisation (d)

Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (Q MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (Q SK f2)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Spiel mit! Von der Improvisation zur Komposition** – Eine Komposition mit Gegenständen (z. B. Stuhl, Schirm, Besen) unter besonderer Berücksichtigung spezifischer Gestaltungskriterien präsentieren.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Schattentheater, Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/ Dynamik/**formaler Aufbau**) allein oder in der Gruppe präsentieren (Q BWK 6.1)
- **Objekte** oder **Materialien** als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4)

**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. (Q SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (Q UK b1)

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

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Wir entwickeln ein Sportfest!** – Von der Entwicklung bis zur Erprobung alternativer Wettkampfformen für unterschiedliche Jahrgangsstufen.

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

**Inhaltlicher Kern:**

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (Q BWK 3.4).

**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 (Q SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

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

## Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII

**Thema: Tanz meets Turnen/Akrobatik** – Eine tänzerische (z. B. Hip Hop) Bewegungskomposition, mit Anwendung aller Gestaltungskriterien und Berücksichtigung ausgewählter Ausführungskriterien, nachgestalten, umgestalten und durch eine turnerische/akrobatische Bewegungskomposition erweitern.

**BF/SB 6: 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. (Q BWK 6.2)

**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 (Q MK b1)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1)

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

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Krafttraining – aber richtig!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz (z.B. Besuch eines Fitnessstudios) bewusst für sich selbst nutzen

**BF/SB 1: 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:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1)
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3)

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (Q MK f1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (Q UK f1)

**Zeitbedarf:** ca. 8 – 10 Std.

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Wir tanzen um die Welt** – Selbstgesteuerte Erarbeitung und Präsentation von Choreografien zu unterschiedlichen Tanzstilen (z. B. Jumpstyle, Ballett, Jazz) im Hinblick auf ausgewählte Ausführungskriterien und allen Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau).

**BF/SB 6: 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 (Q BWK 6.2)

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (Q SK a1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (Q UK a1)

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

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

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

**BF/SB 1: 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. (Q BWK 1.1)

**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. (Q SK f2)

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.



### **Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema: Training der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten durch Intervalltraining** – aktuelle Fitnessprogramme (z. B. Cross Fit, Intervall Training, Aerobic, Tae Bo) zum individualisierten Training planen und durchführen.

**BF/SB 1: 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 (Q BWK 1.1)
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung (Q BWK 1.6)

**Inhaltsfeld:**

f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden. (Q BWK 1.6)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (Q SK f2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1)

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben XII:**

**Thema:** **Stress und Anspannung effektiv lösen** – selbstständig ein Programm zur Entspannung entwickeln und umsetzen nach z. B. dem Prinzip der progressiven Muskelentspannung.

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:**

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5)

**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. (Q MK f1)

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

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

### Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten – Turnen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

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

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

Quartale	Laufen- des UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  →19 Wo- chen = 57 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – Leistungsvoraussetzungen für das Bewegen an Geräten erkennen und verbessern ca. 14 – 16 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Zusammen sind wir stärker! – gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 3:3 (z.B. Block) erlernen und anwenden</b> – grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster beim Spiel 3:3 reflektiert anwenden ca. 12 - 14 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Doppelt hält besser! – richtige Entscheidungen beim Badminton-Doppel treffen können</b> – Bewältigen grundlegender Spielsituationen im Doppel mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten ca. 12 – 16 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 11 – 19 Stunden
<b>Q 1.2</b>  → 21 Wochen	<b>UV 4</b>	<b>Auf dem Boden bleiben - Turnen zu zweit</b> – Entwicklung und Präsentation einer Partner-Kür am Boden unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien ca. 14 – 18 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Abheben! – Springen an unterschiedlichen Stationen</b> – komplexe turnerische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen unter besonderer Berücksichtigung des situationsgerechten Helfen und Sicherens

<b>= 63 Stunden</b>		ca. 14 – 16 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Das ist doch ungerecht! – Überzahlsituationen im Basketball nutzen</b> – Bewältigen von Überzahlsituationen im Basketball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten ca. 16 – 20 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 - 19 Stunden
<b>Q 2.1</b>  → 16 Wochen = 54 Stunden	<b>UV 7</b>	<b>Zu Lande und in der Luft!</b> – Entwicklung und Präsentation einer Kür am Reck und auf dem Boden im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Turnübungen ca.16 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Basketball mal anders – den Ball als gestalterisches Mittel nutzen</b> – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie mit Ball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum ca. 12 – 16 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Zonenverteidigung vs. Manndeckung - Mannschaftsstrategien im Zielspiel Basketball erlernen, reflektieren und anwenden</b> – Bewältigung grundlegender Spielsituationen in der Verteidigung unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Verteidigungssysteme ca. 12 – 16 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 4 - 14 Stunden
<b>Q 2.2</b>  Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	<b>UV 10</b>	<b>Über Stock und Stein – Le Parkour</b> - Entwicklung, Präsentation und Beurteilung eines <i>Runs</i> unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Bewegungsfluss und -rhythmus ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Planung und Durchführung eines Badmintonturniers unter dem besonderen Aspekt der Chancengleichheit</b> – Turnier-Spielformen selbst entwickeln und in Bezug auf Fairness kritisch hinterfragen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - Leistungsvoraussetzungen für das Bewegen an Geräten erkennen und verbessern

**BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

#### **Inhaltlicher Kern:**

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4)
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5)

**Inhaltsfeld:** d: Leistung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (Q UK d1)

**Zeitbedarf:** ca. 14 - 16 Std.

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Zusammen sind wir stärker! – gruppentaktische Maßnahmen im Spiel 3:3 (z.B. Block) erlernen und anwenden – grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster beim Spiel 3:3 reflektiert anwenden

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel Basketball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- im BB grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren und Rollen für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

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

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Doppelt hält besser! – richtige Entscheidungen beim Badminton-Doppeltreffen können** – Bewältigen grundlegender Spielsituationen im Doppel mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten

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

Partnerspiel Badminton - Einzel und Doppel

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfeld:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2).

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 16 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Auf dem Boden bleiben - Turnen zu zweit** – Entwicklung und Präsentation einer Partner-Kür am Boden unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien

**BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

**Inhaltlicher Kern:**

Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren (Q BWK 5.3)

**Inhaltsfelder:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltungskriterien

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 14 – 18 Std.

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Abheben! – Springen an unterschiedlichen Stationen** – komplexe turnerische Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen unter besonderer Berücksichtigung des situationsgerechten Helfen und Sicherns

**BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

**Inhaltlicher Kern:**

Normungebundenenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4)
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5)

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Q MK d1)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2)

**Zeitbedarf:** ca. 14 – 16 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Das ist doch ungerecht! – Überzahlsituationen im Basketball nutzen –** Bewältigen von Überzahlsituationen im Basketball mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem BB grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (Q BWK 7.1)
- im BB grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**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 (Q SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampferregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
- gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** ca. 16 - 20 Std.

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



## Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema: Zu Lande und in der Luft!** – Entwicklung und Präsentation einer Kür am Reck und auf dem Boden im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Turnübungen

**BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

**Inhaltlicher Kern:**

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren (Q BWK 5.1)

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (Q SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 – 18 Std.

### Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema: Basketball mal anders – den Ball als gestalterisches Mittel nutzen** – Präsentation und Beurteilung einer Choreographie mit Ball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum

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

**Inhaltlicher Kern:**

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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 (Q BWK 6.1)

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (Q SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 16 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Zonenverteidigung vs. Manndeckung - Mannschaftsstrategien im Zielspiel Basketball erlernen, reflektieren und anwenden** – Bewältigung grundlegender Spielsituationen in der Verteidigung unter besonderer Berücksichtigung verschiedener Verteidigungssysteme

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

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiel Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem Mannschaftsspiel Basketball grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen (Q BWK 7.1)
- im BB grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Spiel

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren und Rollen für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- Mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 16 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema: Über Stock und Stein – Le Parkour** - Entwicklung, Präsentation und Beurteilung eines *Runs* unter besonderer Berücksichtigung der Kriterien Bewegungsfluss und -rhythmus

**BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

#### **Inhaltlicher Kern:**

Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (Q BWK 5.2)
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4)

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung / c – Wagnis und Verantwortung

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)  
Gestaltungskriterien (b)

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen (Q MK c1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (Q UK b1)

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

### Unterrichtsvorhaben XI:

**Thema: Planung und Durchführung eines Badmintonturniers unter dem besonderen Aspekt der Chancengleichheit** – Turnier-Spielformen selbst entwickeln und in Bezug auf Fairness kritisch hinterfragen

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

#### **Inhaltliche Kern:**

Partnerspiel Badminton - Einzel und Doppel

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3)

**Inhaltsfelder:** d: Leistung / e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Q UK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (Q MK e1)

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

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

## Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>→ 19 Wochen = 57 Std.</b>	<b>UV1</b>	<b>Cooper-Test und Ausdauer – wie hängt das zusammen?</b> – Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit anhand verschiedener Messverfahren zur Aufnahme des aktuellen Leistungsstandes und als thematischer Ausgangspunkt für Ausdauertraining zur Optimierung des eigenen Sporttreibens ca. 14 -18 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Unter Druck das Richtige tun!</b> – Erarbeitung von individualtaktischem Abwehrverhalten zur Verbesserung der Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung von Drucksituationen (z.B. Überzahlsituationen, Zeit- und Entscheidungsdruck) ca. 16 – 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Was geht noch mit dem Ball?</b> – Entwicklung und Präsentation einer Choreographie mit dem Basketball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum, Dynamik sowie verschiedener Schrittfolgen und Möglichkeiten der Ballbehandlung. ca. 10 - 12 Stunden

	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 17 Stunden
<b>Q 1.2</b>  → 21 Wochen = 63 Std.	<b>UV 4</b>	<b>Effektiv und fair zum Korb</b> –Erweiterung des Handlungsreper- toires im Angriff unter Berücksichtigung ausgewählter Konkur- renzsituationen. ca. 14 – 16 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Technik, Taktik und was noch?</b> Entwicklung und Anpassung von auf die Anforderungen von Basketball ausgerichteten Fitnesspro- grammen zur Verbesserung der motorischen Grundlagen. ca. 18 – 20 Std.
	<b>UV 6</b>	<b>Basketball mal anders!</b> – Streetball als Sportspielvariante unter Akzentuierung positiver Auswirkungen von Sport erleben und ei- genverantwortlich als Wettkampf durchführen Ca. 14- 16 Std.
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 - 17 Stunden
<b>Q 2.1</b>  → 16 Wochen = 54 Std.	<b>UV 7</b>	<b>Offense wins games, defense wins championships!</b> – Vor- und Nachteile der Systeme Mann- und Raumdeckung hinsichtlich ihrer Wirksamkeit erproben, kritisch reflektieren und situationsspezi- fisch anpassen. Ca. 16 – 18 Std.
	<b>UV 8</b>	<b>Fit durch Intervalltraining</b> – aktuelle Fitnessprogramme (z.B. Cross Fit, Intervall Training, Aerobic, Tae Bo) zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten planen, durchfüh- ren und kritisch reflektieren. ca. 14-16 Std.
	<b>UV 9</b>	<b>Stretching – wozu ist das gut?</b> Anwendung unterschiedlicher Dehnmethoden in verschiedenen Kontexten und Anforderungssi- tuationen ca. 10 – 12 Std.
	<b>Freiraum</b>	ca. 8 - 16 Stunden
<b>Q 2.2</b>	<b>UV 10</b>	<b>Faire Mannschaften?</b> Planung und Durchführung eines Basket- ballturniers unter Berücksichtigung der Aspekte Fairness und Chancengleichheit entwickeln, durchführen und reflektieren. ca. 11 – 13 Std.

→ 11 Wochen = 33 Std.	UV 11	<b>Einfach nachmachen?</b> Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens anwenden und hinsichtlich ihrer individuellen Wirksamkeit beurteilen. ca. 8 – 10 Std.
	UV 12	<b>Entspann Dich mal!</b> – selbstständig ein Programm zur Entspannung entwickeln und umsetzen z.B. nach dem Prinzip der progressiven Muskelrelaxation ca. 8 – 10 Std.
	Freiraum	0 – 6 Stunden

## Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I

**Thema: Cooper-Test und Ausdauer – wie hängt das zusammen?** – Bestimmung der Ausdauerleistungsfähigkeit anhand verschiedener Messverfahren zur Aufnahme des aktuellen Leistungsstandes und als thematischer Ausgangspunkt für Ausdauertraining zur Optimierung des eigenen Sporttreibens

#### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

##### **Inhaltlicher Kern:**

- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Trainingsbereichen

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2)

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

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

##### **Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)**

Trainingsplanung und Organisation (d)

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK d1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (Q SK d2)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (Q MK d1)

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (Q SK f2).

**Zeitbedarf:** ca. 14 -18 Stunden.

**Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema: Unter Druck das Richtige tun!** – Erarbeitung von individualtaktischem Abwehrverhalten zur Verbesserung der Spielfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung von Drucksituationen (z.B. Überzahlsituationen, Zeit- und Entscheidungsdruck)

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

**Inhaltlicher Kern:**

Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfeld:** e: Kooperation und Wettkampf, c: Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (Q SK c1)

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.



### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Was geht noch mit dem Ball?** – Entwicklung und Präsentation einer Choreographie mit dem Basketball unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum, Dynamik sowie verschiedener Schrittfolgen und Möglichkeiten der Ballbehandlung.

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

##### **Inhaltlicher Kern:**

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Schattentheater, Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/ Dynamik/**formaler Aufbau**) allein oder in der Gruppe präsentieren (Q BWK 6.1)
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns nutzen (Q BWK 6.4)

**Inhaltsfeld:** b: Bewegungsgestaltung

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

Gestaltungskriterien

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (Q SK b1)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (Q UK b1)

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Effektiv und fair zum Korb** –Erweiterung des Handlungsrepertoires im Angriff unter Berücksichtigung ausgewählter Konkurrenzsituationen.

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

#### **Inhaltlicher Kern:**

Basketball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- 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. (Q BWK 7.1)
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

#### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzsituationen in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Q UK e1)

**Zeitbedarf:** ca. 14 – 18 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Technik, Taktik und was noch?** Entwicklung und Anpassung von auf die Anforderungen von Basketball ausgerichteten Fitnessprogrammen zur Verbesserung der motorischen Grundlagen

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:**

Formen der Fitnessgymnastik

Funktionales Muskeltraining ohne Geräte und mit einfachen Geräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1.)
- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

**Inhaltsfeld:** f: Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)

**Zeitbedarf:** ca. 16 - 20 Std.

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Wir Basketball mal anders!** – Streetball als Sportspielvariante unter Akzentuierung positiver Auswirkungen von Sport erleben und eigenverantwortlich als Wettkampf durchführen

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

**Inhaltlicher Kern:**

Sportspiel-Varianten - Streetball

<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.4)</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f: Gesundheit</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b></p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde Faktoren bezogen auf die sportliche Leistungsfähigkeit erläutern (Q SK f1)</li> <li>• positive Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen (Q UK f1)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)</li> <li>• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzsituationen in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Q UK e1)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 14 Std.</p>
<p><b><u>Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum mehr als 30 Stunden)</u></b></p>

<b>Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben VII</u></b></p> <p><b>Thema: Manndeckung vs. Raumdeckung</b> – Vor- und Nachteile der Verteidigungssysteme hinsichtlich ihrer Wirksamkeit erproben, kritisch reflektieren und situationsspezifisch anpassen.</p> <p><b>BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</b></p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p>Basketball</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• 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. (Q BWK 7.1)</li> </ul>

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BWK 7.2)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (Q MK e2)

**Zeitbedarf:** ca. 16 - 18 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** **Fit durch Intervalltraining** – aktuelle Fitnessprogramme (z.B. Cross Fit, Intervall Training, Aerobic, Tae Bo) zur Verbesserung der konditionellen und koordinativen Fähigkeiten planen, durchführen und kritisch reflektieren.

#### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

##### **Inhaltlicher Kern:**

Funktionales Muskeltraining zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Funktionsgerechtes Bewegen und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden (Q BWK 1.6)

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

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

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Trainingsplanung und –organisation (d)

##### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Trage, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden. (Q BWK 1.6)

##### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (Q SK f2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (Q MK f1)
- individualisierte Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (Q MK d2).

Zeitbedarf: ca. 14 – 16 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Stretching – wozu ist das gut?** Anwendung unterschiedlicher Dehnmetho-  
den in verschiedenen Kontexten und Anforderungssituationen.

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:**

Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Dehnmethoden unter Berücksichtigung differenzierter Wahrneh-  
mung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK  
1.4)

**Inhaltsfeld:** Gesundheit (f)

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die  
körperliche Leistungsfähigkeit erläutern. (Q SK f1)

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.

**Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema:** **Faire Mannschaften?** Planung und Durchführung eines Basketballturniers  
unter Berücksichtigung der Aspekte Fairness und Chancengleichheit entwi-  
ckeln, durchführen und reflektieren.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und  
durchführen (Q BWK 7.3)

**Inhaltsfelder:** e: Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Fairness und Aggression im Sport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (Q SK e1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (Q MK e1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzsituationen in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Q UK e1)

**Zeitbedarf:** ca. 11 - 13 Std.

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** **Einfach nachmachen?** Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens im Basketball anwenden und hinsichtlich ihrer individuellen Wirksamkeit beurteilen.

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

**Inhaltlicher Kern:**

Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BWK 7.1)

**Inhaltsfeld:** a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (Q SK a1)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend und kritisch beurteilen (Q UK a1)

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



### **Unterrichtsvorhaben XII:**

**Thema:** **Entspann Dich mal!** – selbstständig ein Programm zur Entspannung entwickeln und umsetzen z.B. nach dem Prinzip der progressiven Muskelrelaxation.

**BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

**Inhaltlicher Kern:**

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen (Q BWK 1.5)

**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. (Q MK f1)

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

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

## **2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit**

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

### **Überfachliche Grundsätze:**

- 1.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3.) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4.) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5.) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.

- 7.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 8.) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9.) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12.) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13.) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14.) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am HLG folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

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

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

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

Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

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

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. 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 Fachkonferenzmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.

### Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen. Das Sportkonzept der S II berücksichtigt sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen.

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

### Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

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

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

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

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

3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

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

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

### **3 Qualitätssicherung und Evaluation**

#### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am HLG soll der Unterricht und die Arbeit der Fachkonferenz zukünftig regelmäßig evaluiert werden. Die Sportlehrerinnen und Sportlehrer nehmen in sinnvollen Zeitabständen an Fortbildungsveranstaltungen (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, etc.) teil.

#### Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

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