

Umrissplanung (Obligatorik) für die beiden Halbjahre der Einführungsphase im Fach Sport

Hj.	UV	INHALTE	IF	BF
EP.1	1	Wir lernen eine neue Wurftechnik in der Grobform (Diskus oder Speer)	a c	<i>Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik</i>
	2	Wir spielen Badminton unter partner- und individualtaktischen Aspekten	e	<i>Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele (Badminton)</i>
	3	Wir gestalten selbstständig ein Fitness- Programm zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten	f	<i>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</i>
EP.2	4	Wir entwickeln gemeinsam ein verletzungsfreies Spiel, an dem alle Spaß haben	c e	<i>Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele</i>
	5	Wir gestalten eine sichere Gruppen- oder Partner-Kür auf ...(X-Lider, Inliner, Fahrrad)	b	<i>Gleiten, Fahren, Rollen</i>
	6	Wir trainieren gemeinsam für einen leichtathletischen Mehrkampf	d	<i>Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik</i>

UV 1 (EP) 1. Halbjahr

UV 1: Wir lernen eine neue Wurftechnik in der Grobform (Diskus oder Speer)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskus oder Speer)

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Lernwege in der Bewegungslehre beschreiben (SK)
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK)

Abspraken zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Technisch richtige Ausführung in der Grobform

Unterrichtsbegleitend:

- Abfrage Bewegungsphasen oder Lernmodelle
- Würfe auf Weite

UV 2 (EP) 1. Halbjahr

UV 2: Wir spielen Badminton unter partner- und individualtaktischen Aspekten

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Rückschlagspiele (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können im Einzel oder Doppel individual- oder partnertaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (SK)
- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (MK)
- Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK)

Abspraken zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Partner- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten situationsangemessen anwenden.

Unterrichtsbegleitend:

- Emotionen gezielt steuern und für die Gruppe einsetzen können.

UV 3 (EP) 1. Halbjahr

UV 3: Wir gestalten selbstständig ein Fitness-Programm zur Steigerung der konditionellen Fähigkeiten

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: *Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen*

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung präsentieren.

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern (SK)
- Sich selbstständig auf seinen Sport vorbereiten und sein Vorgehen dabei begründen (MK)
- Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK)

Abspraken zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Präsentation eines Fitnessprogramms

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft

UV 4 (EP) 2. Halbjahr

UV 4: Wir entwickeln gemeinsam ein verletzungsfreies Spiel, an dem alle Spaß haben

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen- Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschafts- oder Partnerspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituation beurteilen (UK)

Absprachen zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Funktionelles Aufwärmen für das Zielspiel
- Präsentation des in Arbeitsgruppen entwickelten und an ausgewählten Kriterien orientierten Spiels

Unterrichtsbegleitend:

- Schiedsrichtertätigkeit und Kenntnis von Regeln

UV 5 (EP) 2. Halbjahr

UV 5: Wir gestalten eine sichere Gruppen- oder Partnerkür auf ... (X-Lider, Inliner, Fahrrad)

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen

Inhaltlicher Kern: Fortbewegung auf Rädern und Rollen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.

Inhaltsfeld: Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (MK)
- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten (UK)

Absprachen zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Präsentation einer Partner- oder Gruppenchoreographie

Unterrichtsbegleitend:

- Kreativer Umgang mit unterschiedlichen Gestaltungskriterien und dem Gerät

UV 6 (EP) 2. Halbjahr

UV 6: Wir trainieren gemeinsam für einen leichtathletischen Mehrkampf

Zeitbedarf: ca. 10 Stunden

Bewegungsfeld/Sportbereich: *Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik*

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld: Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining und unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (MK)
- Ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen (UK)

Absprachen zur Leistungsbewertung:

Punktuell:

- Mehrkampf durchführen nach Leistungstabelle

Unterrichtsbegleitend:

- Anstrengungsbereitschaft
- Durchhaltevermögen
- Kontrolle Trainingstagebuch