

Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Anne-Frank-Gymnasium Werne gibt es in der Qualifikationsphase zur Zeit drei Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Darüber hinaus wird ein Leistungskurs angeboten. Allerdings kann Sport nicht als viertes Abiturfach gewählt werden. Der Sportunterricht findet im Grundkurs drei- und im Leistungskurs fünfstündig statt.

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)

Die Zusammensetzung der profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche ist variabel und hängt von der jährlichen Unterrichtsverteilung und dem Wahlverhalten der Schülerinnen und Schüler ab.

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich im laufenden Schuljahr folgende **Kursprofile**:

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton, Volleyball)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e)
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Fußball)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Wagnis und Verantwortung (c), Kooperation und Konkurrenz (e)
3	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton, Volleyball)	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)	Bewegungsgestaltung (b), Gesundheit (f)

Übersicht über mögliche Unterrichtsvorhaben und die zu erreichenden Kompetenzerwartungen:

BF/SB3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wie finde ich meinen Rhythmus? – Hürdenlauf: Individuelle Leistungsfähigkeit erproben und bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in einer Laufdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfeld:

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training bzw. Anpassungserscheinungen: rhythmisches Laufen; Dreierhythmus mit an die individuellen körperlichen Voraussetzungen angepassten Hindernisabständen
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen: Überlaufen von unterschiedlichen Hindernissen hinsichtlich Höhe und „Gefahrenpotenzial“
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung: Abdruckpunkt, Schwungbein, Nachziehbein, Hürdensitz

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

Leistungsbewertung:

- Vergleich 50m-Sprintleistung mit 50m-Hürdensprintleistung
- Demonstration Hürdentechnik über 5 Hürden (Abstand und Höhe individuell)
(Note 2: 5 Hürden [Höhe in Abhängigkeit von der Körpergröße] mit gestrecktem Schwungbein und abgewinkeltem Nachziehbein im Dreierhythmus; Note 4: 5 stehende Bananenkisten im Dreierhythmus)

Unterrichtsvorhaben II:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (Bewegungsvergleich: Gemeinsamkeiten und Unterschiede)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training bzw. Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (Unterscheidung Wurf – Stoß)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (SK / UK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungssteigerung erläutern (SK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

Leistungsbewertung:

- Abnahmen Speer und Kugel nach Tabelle

Unterrichtsvorhaben III:

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

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

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

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training bzw. Anpassungserscheinungen (Herz-Kreislaufsystem, Atemrhythmus, Tempo- und Schrittanpassung)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (Überlastung, Fehler beim Ausdauertraining)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- die Entwicklung der individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern (MK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die (eigene) körperliche Leistungsfähigkeit erläutern und beurteilen (SK / UK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Leistungsbewertung:

- Abnahme Ausdauer nach Tabelle „Leistung“ und nach Tabelle „Gesundheit“ (Wertung 50:50)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung: Das Kugelstoßen oder Speerwerfen im Hinblick auf koordinative und schnellkräftige Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Wurf und Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Techniken in einer Wurf- bzw. Stoßdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren

Inhaltsfeld: Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training bzw. Anpassungserscheinungen
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)
- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben und vergleichend beurteilen (SK / UK)

Leistungsbewertung:

- individuelle Leistungssteigerung (vergl. UV III)
- Trainingsplan
- Abnahme Technik
- Abnahme Leistung nach Tabelle

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Alternative Wettkämpfe – Hoch ist nicht gleich hoch: Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe im Hochsprung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Sprung
- Alternative leichtathletische Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Techniken in einer Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
- Alternative leichtathletische Wettbewerbe (Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgesetzten Kriterien bewerten

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Fairness im Sport
- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläutern (SK)
 - bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
 - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen
 - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)
- Leistungsbewertung:**
- selbstständige Planung und Durchführung eines kreativ gestalteten Gruppenwettkampfes im Hochsprung

BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: **Partnerspiel Badminton**

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Kurz lang kurz: Ausgehend vom hohen Aufschlag durch die badmintonspezifischen Techniken ÜK-Clear und ÜK-Drop den Gegner zum Laufen bringen und zu Fehlern zwingen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Wettkampf (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen: Pronation und Supination, Treffpunkt beim hohen Aufschlag, ÜK-Clear, ÜK-Drop
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten: Wettkämpfe auf angepasstem Feld (nur kurz, nur lang, kurz und lang)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur) erläutern (SK)
- individualetaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- Demonstration hoher Aufschlag, ÜK-Clear, ÜK-Drop

Unterrichtsvorhaben II:

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

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Wettkampf (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (Umsprung, Treffpunkt, Dynamik)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (Anwendung des Smash in unterschiedlichen Spiel- und Wettkampfsituationen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

Leistungsbewertung:

- Demonstration ÜK-Smash (Note 2 mit Umsprung, Note 4 ohne)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wehr dich: Befreiung aus der Verteidigung durch die Smash-Abwehr

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

Inhaltsfelder:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Wettkampf (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (Abwehrhaltung, Reaktion)
- Fairness und Aggression im Sport (aggressives Spiel ist nicht gleichbedeutend mit aggressivem Verhalten gegenüber dem Gegner)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

Leistungsbewertung:

- Reaktionsfähigkeit (Note 2: mind. 5 von hart auf die Person oder in die Ecken gespielten 10 Smashes erfolgreich abgewehrt; Note 4: mind. 5 von einfach gespielten Smashes erfolgreich abgewehrt)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Eine Technik für jede Situation?: Erweiterung der technisch-koordinativen Fertigkeiten im Badminton auf der Rückhandseite, um in komplexen Spielsituationen besser agieren und reagieren zu können

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen

Inhaltsfelder:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (links vom Kopf oder Rückhand? – Wie laufe ich zum Ball?)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- Entscheidungsfähigkeit angepasst an die Spielsituation (Note 2 Demonstration Rückhand oder links vom Kopf ohne Absprache aus dem Spielverlauf, Note 4 nach Absprache isoliert)

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Badminton - Jetzt zu zweit: Unter besonderer Berücksichtigung individueller Leistungsunterschiede im Doppelspiel selbstständig das Technik- und Taktiktraining im Badmintonspiel organisieren und notwendige Erfolgskriterien definieren

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Wagnis und Verantwortung (c)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Motive, Motivation und Sinngelungen sportlichen Handelns (Welche Paarungen machen Sinn? Verantwortung für den Partner übernehmen)
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (gemeinsam Angreifen und Verteidigen: Absprachen treffen, individuelle Schwächen erkennen und taktisch nutzen)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngelungen beim Sporttreiben benennen, ihre Bedeutung erläutern (SK) und das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer beurteilen (UK)
- individual- und gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- taktische Umsetzung Angriffs- und Verteidigungsstellung
- taktischer Umgang mit individuellen Stärken und Schwächen

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: BadKoRobics – Badminton mal anders: Darstellende Bewegungsformen mit Ball und Schläger in Form einer Partnerkür unter Berücksichtigung von Bewertungskriterien

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltliche Kerne: Partnerspiel Badminton

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder:

- Bewegungsgestaltung (b)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- selbstständig entwickelte Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien

BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:
Mannschaftsspiel Volleyball

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Ohne Technik geht es nicht: Festigen der volleyballspezifischen Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag und Angriff

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Beteiligung an Reflexionsphasen hinsichtlich unterschiedlicher Lernwege (z.B. analytisch-synthetische Methode vs. Ganzheitsmethode)
- Überprüfung der Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag
- Dreierhythmus mit abschließendem Angriffsschlag

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Ohne Gruppentaktik geht es nicht: Spielsituationen im Volleyball zur Einführung von gruppentaktischen Maßnahmen nutzen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren und Rollen für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Einleitung eines gezielten Angriffs über den Stellspieler und des situationsangemessenen Abschlusses über die Angriffsposition (mit Angriffsschlag)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Ohne Mannschaftstaktik geht es nicht: mannschaftstaktische Maßnahmen im Spiel 6:6 erlernen und anwenden

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Die Bedeutung von Faktoren und Rollen für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Mannschaftstaktische Strategien für das erfolgreiche Sporttreiben umsetzen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Leistungsbewertung:

Im Wettkampfspiel Volleyball die Positionsaufgaben situationsangemessen wahrnehmen und umsetzen

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Auf den Steller bzw. Läufer kommt es an – Mannschaftsstrategien im Volleyball erlernen, reflektieren und anwenden

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

Leistungsbewertung:

- Regelkonforme Positionsvariation im Hinblick auf die individuelle Spielstärke
- Demonstration Technik: Ballannahme und Weiterführung
- Demonstration von drei unterschiedlichen Angriffsvarianten

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: VolleyballKoRobics – Volleyball mal anders: Präsentation und Beurteilung einer VolleyballKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien
oder

Standardsituationen kann man gestalten: Präsentation und Beurteilung von kreativ gestalteten Standardsituationen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder:

- Bewegungsgestaltung (b)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- selbstständig entwickelte Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien
- Demonstration Technik: Pritschen und Baggern

BF/SB7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele:
Mannschaftsspiel Fußball

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Die Null muss stehen: Auswirkungen einer auf die Defensive ausgerichteten Mannschaftstaktik auf den Spielverlauf

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- Beteiligung an Reflexionsphasen hinsichtlich situationspezifischer Deckungsarbeit (z.B. Wie man kompakt von innen nach außen oder auf den Flügeln verteidigt, usw.) und
- deren Umsetzung in künstlich hergestellten Situationen (z.B. wiederholte Angriffswellen auf einen Defensivverbund)
- Überprüfung einer mannschaftsförderlichen Deckungsarbeit im System Angriffswellen
- Positionierung als Deckungsspieler

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Absprache ist alles: Analyse und praktische Umsetzung der Abseitsfalle als gruppentaktisches Verteidigungssystem

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Kooperation und Konkurrent (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- Demonstration der Abseitsfalle in der Viererkette

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Klinsis Fitnessprogramm – individuelle Fitnesssteigerung als Voraussetzung für den athletischen, modernen Fußball

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

•in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Inhaltsfeld:

•Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

•Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

•Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

•Trainingsplanung und -organisation

•Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training bzw. Anpassungserscheinungen

•Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

•Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)

•Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)

•Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

•Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

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

•individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Leistungsbewertung:

Fitnessparkour in Form von Stationen mit oder ohne Ball

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Hohe Bälle, klein-klein durch die Mitte oder doch schnell über Außen?:

Vergleich verschiedener taktischer Ausrichtungen im Offensivspiel im Hinblick auf individuelle Fähigkeiten und gruppenspezifische Voraussetzungen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiel Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

•in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

•in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfelder:

•Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

•Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

•Die Bedeutung von Faktoren, Rollen, und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)

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

Leistungsbewertung:

- Demonstration einer ballbesitzorientierten Gruppentaktik im 5:5 (Kriterien: Anzahl der Ballkontakte; Laufbereitschaft; Verhalten im Raum)
- Demonstration Technik: Ballannahme und Weiterführung
- Konterverhalten und Umschaltspiel unmittelbar nach Balleroberung

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: BallKoRobics – Fußball mal anders: Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien oder

Standardsituationen kann man gestalten: Präsentation und Beurteilung von kreativ gestalteten Standartsituationen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiel Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbst entwickelte Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder:

- Bewegungsgestaltung (b)
- Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:

- Ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)

Leistungsbewertung:

- selbstständig entwickelte Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung von ausgewählten Gestaltungs- und Ausführungskriterien
- Demonstration Technik: Ballführung, ggf. Kopfball

BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Qualifikationsphase (Q1)

Unterrichtsvorhaben I:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation (d)
- Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Trainingsplanerstellung und -präsentation unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung

Unterrichtsvorhaben II:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Trainingsplanerstellung und -präsentation unter Berücksichtigung der eingangs erhobenen individuellen Daten aus dem Muskelfunktionstest nach Janda. Zielsetzung: Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft

Unterrichtsvorhaben III:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Trainingsplanerstellung und -präsentation unter Berücksichtigung der Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft
- Power-Point-Präsentation zu einem Kraftsportspezifischen Themenkomplex (z.B. Kraftsport als Leistungssport/Breitensport, Doping, Entwicklung des Körperkults, Wandel des Schönheitsideals etc.)

Qualifikationsphase (Q2)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Ich hör auf mein Herz – Aerobic-Schritte in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Leistung (d)

- Bewegungsgestaltung (b)
- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Präsentation eines Fitnessgymnastik-Programms einschl. Anleitung der Gruppe

Unterrichtsvorhaben V:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Anleitung der Gruppe im Rahmen der progressiven Muskelentspannung

Leistungsbewertung:

- Präsentation eines Fitnessgymnastik-Programms einschl. Anleitung der Gruppe

Unterrichtsvorhaben VI:

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

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

- Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Leistungsbewertung:

- Vorstellung eines Fitnesstrends
- Vorbereitung einer kurzen Einheit zum Thema und Anleitung der Gruppe