

Anmerkungen zum schulinternen Lehrplan Sport für die Qualifikationsphase

- Die Profilkurse werden jedes Jahr je nach Lehrerverfügbarkeit neu zusammengestellt
- Zwei Sportarten bilden jeweils ein zu wählendes Profil und müssen jedes Halbjahr unterrichtet werden
- Die Abiturse orientieren sich von der Theorie her an der beigefügten Anlage (Mindmap)
- Die zu vermittelnden Inhalte in den einzelnen Sportarten sind für jedes Profil aus dem schulinternen Lehrplan zu entnehmen
- Da alle Inhaltsfelder im Laufe der Qualifikationsphase unterrichtet werden müssen, muss jeder Sportlehrer die in seinem Profil nicht verankerten Inhaltsfelder dem KLP entnehmen und dementsprechend seinen Unterricht gestalten

Profil Mannschaftssport/Rückschlagsport

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	<i>A/E</i>	<i>Q1/1</i>	<i>14</i>	<i>2/3</i>	<i>1</i>

Thema des UV: Problemorientiertes Techniktraining zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 4, SK 1, MK 1

Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- 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,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz:

/

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV: Problemorientiertes Techniktraining zur Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Erweiterung des sportlich-spielerischen Niveaus durch <u>Techniktraining</u>, wie z.B. Ballannahme, Ballweitergabe, Ballbehandlung, Ballkontrolle - umfassende Bewegungserfahrungen aus Sportspielen anderer Kulturkreise sammeln 	<ul style="list-style-type: none"> - problemorientierter Zugang zu den Zieltechniken und Regeln - methodische Reihe zu den Techniken - induktiver Zugang zu Sportspielen anderer Kulturkreise 	<ul style="list-style-type: none"> - Modelle motorischen Lernens (open/closed loop; Modell der Bewegungskoordination nach Meinel/Schnabel) - Bezeichnung der unterschiedlichen Techniken (z.B. Spannstoß, Überkopf-Clear, Schlagwurf...) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Punktuelle Überprüfung der Techniken</i> - <i>Lernfortschritt</i> - <i>Mündliche Mitarbeit in Theoriephasen</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	<i>E/A</i>	<i>Q1/2</i>	<i>14</i>	<i>1/3</i>	<i>2</i>

Thema des UV: Lösen von Spielsituationen mit Hilfe verschiedener taktischer Mittel

Kompetenzerwartungen: BWK 1, BWK 2, BWK 3, SK 1, MK 1

Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

- *bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden*

Urteilskompetenz:

/

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV: Lösen von Spielsituationen mit Hilfe verschiedener taktischer Mittel

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - fortgeschrittene Techniken zur Erweiterung des Bewegungsspielraumes - Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktiken schulen (z.B. Dribbling, Doppelpass, Kreuzen, Blockstellen, Aufstellungsformen) - Durchführung von wettkampfählichen Spielformen und deren Organisation 	<ul style="list-style-type: none"> - problemorientierter Zugang zu fortgeschrittenen Regeln und Techniken - Spielbeobachtungsbögen zur Analyse von taktischen Situationen - Videoanalyse - Spielformen an Rahmenvorgaben anpassen (selber Spielformen überlegen und variieren) 	<ul style="list-style-type: none"> - Bezeichnung der unterschiedlichen Techniken - Grundsätze der Bewegungskorrektur - Informationsaufnahme und -weiterleitung (Analysatoren) 	<ul style="list-style-type: none"> - <i>Überprüfung der allgemeinen Spielfähigkeit</i> - <i>Simulation von Spielsituationen</i> - Lernfortschritt - <i>Mündliche Mitarbeit in Theoriephasen</i>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg. -Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</i>	<i>E/A</i>	<i>Q2/1</i>	<i>14</i>	<i>1/2</i>	<i>3</i>

Thema des UV: Durchführung und Analyse der Mannschaftstaktiken im Zielspiel

Kompetenzerwartungen: BWK 1 BWK 2, BWK 3, MK 2, UK 1

Die SuS können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

Sachkompetenz:

/

Methodenkompetenz:

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen

Urteilskompetenz:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Thema des UV: Durchführung und Analyse der Mannschaftstaktiken im Zielspiel

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> - Anwendung der erlernten Techniken und Taktiken im Zielspiel - Erarbeitung komplexer Techniken und Taktiken im Zielspiel - Herstellung von Situationen mit hohem Konflikt- oder Frustrationspotential 	<ul style="list-style-type: none"> - Videoanalyse des Zielspiels zur Taktikoptimierung - Analyse eines Bundesligaspiels aufgrund des gemeinsamen Besuchs 	<ul style="list-style-type: none"> - Aggressionstheorien - Fairplaygedanke - Gruppenbildung - Anwendung der zuvor gelernten Fachbegriffe in der Spielanalyse 	<ul style="list-style-type: none"> - Sozialer Umgang und Kooperationsbereitschaft - Analyse eines Spiels - Überprüfung der motorischen Umsetzung der gelernten Techniken und Taktiken - Lernfortschritt - Mündliche Mitarbeit in Theoriephasen

Profil Tanzen

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Päd. Perspektive leitend/ergänzend</i>	<i>Jahrg. -Stufe</i>	<i>Dauer des UV Std.</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B</i> <i>Bewegungs- gestaltung</i>	<i>Q1</i>	<i>10</i>		<i>1</i>

Thema des UV: Erlernen und Variieren einer Komposition auf der Basis der Bewegungstechniken des afrikanischen Tanzes /Jazzdance / Modern Dance oder Hip Hop

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.: BWK 2,SK1,MK1,UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum / Zeit) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die Gestaltungskriterien Raum und Zeit bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
SK 1

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die erarbeitete Komposition durch verschiedene Aufstellungen und Raumwege abwechslungsreich gestalten sowie zeitlich variieren. MK 1

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. UK 1

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

Thema des UV: Erlernen und Variieren einer Komposition auf der Basis der Bewegungstechniken eines ausgewählten Tanzstils

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Die Bewegungsmerkmale des afrikanischen Tanzes oder des Jazzdance (evt. Hip Hop) (Isolation, Polyzentrik) beschreiben. und ausführen. • Grundtechniken eines ausgewählten stilgebundenen Tanzes (Afro, Jazz, Hip Hop) erlernen und somit einen Bewegungsfundus entwickeln • durch Verbindung des erlernten Bewegungsfundus eine Gruppenkomposition entwickeln 	<p>Erarbeitung eines tanzstilgebundenen Bewegungsrepertoirs</p> <p>Komposition auf der Basis des Bewegungsfundus deduktiv erarbeiten</p> <p>Rhythmische Hilfen bei der Erarbeitung der Komposition einsetzen</p> <p>Gestaltungskriterien Raum / Zeit / einführen</p> <p>Erarbeitete Komposition unter dem Aspekt der Gestaltungskriterien Raum / Zeit in Gruppenarbeit verändern lassen</p> <p>Komposition in Gruppenarbeit weiter</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsmerkmale der tanzstilgebundenen Technik • Isolation, Polyzentrik • <u>Gestaltungskriterium Raum:</u> Aufstellungsvariationen, Raumwege, Raumebenen, Bewegungsrichtungen • <u>Gestaltungskriterium Zeit</u> Tempo, Rhythmus, Wiederholung 	<ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse der Bewegungsmerkmale des ausgewählten Tanzstils • Kenntnisse der Aspekte der Gestaltungskriterien • Ausführung der Bewegung • Rhythmische Umsetzung • Ideenreichtum bei der Entwicklung von Variationen und bei der Komposition • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten • Sozialverhalten in der Gruppenarbeit • (Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien)

<ul style="list-style-type: none">• eine Komposition unter Anwendung der Gestaltungskriterien (Raum / Zeit) variieren und präsentieren	entwickeln lassen Präsentation auf der Basis der erarbeiteten Kriterien zu den Tanzstilen und den Gestaltungskriterien bewerten lassen		
--	---	--	--

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B Bewegungs- gestaltung</i>	<i>Q1</i>	<i>6</i>		<i>2</i>

Thema des UV: *Gymnastische Bewegungskompositionen unter dem Aspekt der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Formaler Aufbau*

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.: BWK 1,SK1, MK1,UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen unter Anwendung eines Gestaltungskriteriums (Raum, Zeit, Formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe variieren und präsentieren.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können die Gestaltungskriterien bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. SK 1

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.MK 1

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. UK 1

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

Thema des UV: Gymnastische Bewegungskompositionen unter dem Aspekt eines ausgewählten Gestaltungskriteriums (Raum / Zeit / Formaler Aufbau)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Grundtechniken der Gymnastik erlernen und somit einen Bewegungsfundus entwickeln:</p> <p>Gymnastische Übungen zur Mobilisation der Wirbelsäule und zur Verbesserung der Gesamtkörperbeweglichkeit</p> <p>Gymnastische Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und der Muskulatur der Extremitäten</p> <p>Sprünge / Rollen / Verbindungsschritte</p> <p>Durch Verbindung des erlernten Bewegungsfundus eine Gruppenkomposition unter Berücksichtigung eines ausgewählten Gestaltungskriteriums entwickeln</p> <p>Eine Komposition in der Gruppe präsentieren</p>	<p>Ausführung gymnastischer Übungen zur Musik / Einzelarbeit / Improvisation</p> <p>Von der Improvisation zur Komposition: Verbindung einzelner gymnastischer Übungen in Gruppenarbeit</p> <p>Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Formaler Aufbau vertiefen</p> <p>Die erarbeitete Komposition unter besonderer Beachtung eines ausgewählten Gestaltungskriteriums variieren</p> <p>Präsentation auf der Basis der gymnastischen Vorgaben und dem ausgewählten Gestaltungskriterium bewerten lassen</p>	<p>Gymnastische Übungen</p> <p><u>Formaler Aufbau:</u></p> <p>Eingehen auf die Struktur der Musik</p> <p>Einleitung, Refrain, Bridge...</p> <p>Eingehen auf die Partner</p> <p>Sinnvolle Reihenfolge der gymnastischen Übungen</p>	<p>Kenntnisse gymnastischer Übungen zur Verbesserung der Beweglichkeit und des Kraftaufbaus</p> <p>Kenntnisse der Aspekte der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, formaler Aufbau</p> <p>Gymnastisch korrekte Bewegungskomposition</p> <p>Rhythmische Umsetzung</p> <p>Ideenreichtum bei der Entwicklung von Variationen, Verbindungen und bei der Komposition</p> <p>Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten</p> <p>Sozialverhalten in der Gruppenarbeit</p> <p>(Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B Bewegungs- gestaltung</i>	<i>Q2</i>	<i>10</i>		<i>3</i>

Thema des UV: Erlernen und Variieren einer Komposition auf der Basis der Bewegungstechniken des klassischen Balletts

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.: BWK 2,BWK 5, MK1,UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum / Zeit/ Dynamik) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungskriterien und alle Gestaltungskriterien Raum / Zeit / Dynamik / Formaler Aufbau bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. SK 1

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. UK 1

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

Thema des UV: Erlernen und Variieren einer Komposition auf der Basis der Bewegungstechniken des klassischen Balletts

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Ausgewählte Bewegungsmerkmale des klassischen Balletts beschreiben und ausführen.</p> <p>Grundtechniken eines ausgewählten stilgebundenen Tanzes (klassische Ballett) erlernen und somit einen Bewegungsfundus entwickeln</p> <p>durch Verbindung des erlernten Bewegungsfundus eine Gruppenkomposition entwickeln</p> <p>eine Komposition unter Anwendung des Gestaltungskriteriums formaler Aufbau variieren und präsentieren</p> <p>Ausführungskriterien einführen</p>	<p>Erarbeitung eines tanzstilgebundenen Bewegungsrepertoires (Fußarbeit, Drehungen, Sprünge, Schritte, Stände)</p> <p>Komposition auf der Basis des Bewegungsfundus in Gruppenarbeit erarbeiten oder vorgegebene Komposition deduktiv erarbeiten (evt. Differenzierung)</p> <p>Rhythmische Hilfen bei der Erarbeitung der Komposition einsetzen</p> <p>Ausführungskriterien anhand von kontrastierenden Demonstrationen oder verdeutlichenden Improvisationsaufgaben erarbeiten</p> <p>Komposition in Gruppenarbeit entwickeln lassen</p> <p>Präsentation auf der Basis der erarbeiteten Kriterien zu den Ausführungskriterien und den Gestaltungskriterien bewerten lassen</p>	<p>Bewegungsmerkmale und Charakteristika der tanzstilgebundenen Technik (Körperzusammenschluss, Körperspannung, Leichtigkeit Normiertheit.</p> <p>Bewegungstechnik</p> <p>Positionen, Chassee, Degage, Battement, Plie, Pirouette, Develope.....</p> <p><u>Ausführungskriterien:</u></p> <p>Bewegungsqualität, Bewegungspräzision, Körperhaltung, Körperspannung, Übereinstimmung von Bewegung und akustisch / musikalischer Begleitung</p>	<p>Kenntnisse der Bewegungsmerkmale des ausgewählten Tanzstils</p> <p>Kenntnisse der Aspekte der Ausführungskriterien</p> <p>Ausführung der Bewegung (Präzision / Haltung, Körperspannung)</p> <p>Rhythmische / Musikalische Umsetzung</p> <p>Ideenreichtum bei der Entwicklung von Variationen und bei der Komposition</p> <p>Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten</p> <p>Sozialverhalten in der Gruppenarbeit</p> <p>(Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien)</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich:	Päd. Perspektive leitend/ergänzend	Jahrg.-Stufe	Dauer des UV Std.	Vernetzen mit UV	Laufende Nr. der UV
<i>Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</i>	<i>B Bewegungs- gestaltung</i>	<i>Q2</i>	<i>12</i>		<i>4</i>

Thema des UV: Von der Improvisation zur Komposition: Bewegung mit dem Band unter dem Aspekt der dynamischen Variation

Kompetenzerwartungen: Angabe der Kurzform (gemäß Kartensatz) z.B.: BWK 4, SK1, MK1,UK1

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können das Gestaltungskriterium Dynamik bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. SK 1

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.MK 1

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. UK 1

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

Thema des UV: Von der Improvisation zur Komposition: Bewegung mit dem Band unter dem Aspekt der dynamischen Variation

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<p>Dynamische Kontraste in der Musik mit Hilfe des Bandes visualisieren</p> <p>Improvisation zur Musik</p> <p>Integration des Bandes in die Improvisation</p> <p>Entwicklung einer Komposition mit einem Partner unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Dynamik</p> <p>Präsentation der Komposition</p>	<p>Verdeutlichung dynamischer Kontraste durch musikalische Unterstützung Vorschlag: Danse macabre von Camille Saint Seans</p> <p>Improvisation mit dem Band am Platz</p> <p>Improvisation mit dem Band in der Bewegung</p> <p>Von der Improvisation mit dem Band zur Komposition: Komposition mit dem Band selbständig mit einem Partner erarbeiten</p> <p>Gestaltungskriterien Dynamik vertiefen</p> <p>Erarbeitete Komposition unter dem Aspekt der Gestaltungskriteriums Dynamik verändern und präsentieren</p> <p>Präsentation auf der Basis der gymnastischen Vorgaben und dem Gestaltungskriterium Dynamik bewerten lassen</p>	<p>Übungen mit dem Band</p> <ul style="list-style-type: none"> • <u>Gestaltungskriterium Dynamik:</u> <p>Intensitätsveränderung,</p> <p>dynamischer Kontrast,</p> <p>Spannungsbogen</p>	<p>Kenntnisse der Aspekte des Gestaltungskriteriums Dynamik</p> <p>Dynamische Ausführung der Bewegung</p> <p>Ausführung der Bewegung</p> <p>Rhythmische Umsetzung</p> <p>Ideenreichtum bei der Entwicklung von Variationen und bei der Komposition</p> <p>Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Erlernen und Üben und gestalten</p> <p>Sozialverhalten in der Gruppenarbeit</p> <p>(Bewertung durch Mitschüler auf der Basis zuvor erarbeiteter Kriterien)</p>

Nachfolgend drei Unterrichtsvorhaben zum Gesundheitssport/Inhaltsfeld f und Bewegungsfeld 1 /Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

1. **Fit und Gesund - Fitnessstraining**
2. **Fit und Gesund durch Ausdauertraining**
3. **Yoga und Fitnessgymnastik**

BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV : „Fit und gesund!? - Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung“

Bewegungsfeld und Sportbereich	Pädagogische Perspektive - leitend / ergänzend	Jahgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	F / D	Q1.1	-	14	1

BF/SB 5: BWK 3, BWK 5

IF a: SK 2, MK 1, UK -

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
- unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,

Sachkompetenz

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

Methodenkompetenz

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Erarbeitung des Fitnessbegriffs (Ausdauer, Kraft, Beweglichkeit, Koordination, Schnelligkeit) • Kennenlernen der Muskelfunktionen anhand von Kräftigungs- und Dehnübungen • Bewertung der eigenen Fitness in Bezug auf Abschwächung und Verkürzung von Muskeln anhand eines Muskelfunktionstest • Erarbeitung der Ursachen und Folgen von Muskelabschwächung und -verkürzung • Erarbeitung von Trainingskriterien (Ausführung, Dosierung, Funktionalität) • Erstellen von Kräftigungs- und Dehnübungen • Bewertung des von den Mitschülern erarbeiteten Übungsparcours 	<ul style="list-style-type: none"> • Arbeitsblätter: Bildimpulse, Muskelbuch, Bewertungsbögen • Anwendung der Theorie an konkreten Kräftigungs- und Dehnübungen • Partnerarbeit • Erstellung von Plakaten der eigenen Station • Advanced Organizer 	<ul style="list-style-type: none"> • Muskelfunktionstest, Agonist, Antagonist • Muskelverkürzung, Muskelabschwächung • Benennung einiger Muskelgruppen auf deutsch oder latein (Bizeps, Trizeps, Kapuzenmuskel etc.) • Trainingskriterien: Funktionalität, Dosierung, Bewegungsausführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung an Erarbeitungsphasen (UG, GA) • Fähigkeit der Bewertung von Übungen • Möglichkeit einer schriftlichen Leistungsüberprüfung

BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV : „Laufen nach Gefühl“ - Entwicklung eines differenzierten Gefühls für die eigene Belastung und dessen Nutzung für ein effektives Ausdauertraining“

Bewegungsfeld	Inhaltsfeld Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UV	Laufende Nr. des UV
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	F - Gesundheit	Q1		10Std.	1

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,
- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,

Sachkompetenz:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.,

Methodenkompetenz:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Laufen nach Gefühl • Orientierung an subjektiven Belastungskriterien (Atmung, Wahrnehmung der Umwelt, Gefühl der Muskulatur) um ein effizientes aerobes Ausdauertraining ohne technische Hilfsmittel durchführen zu können • Verwendung einer fünfstufigen Belastungsskala (leicht, locker, mittel, hart, sehr hart) orientiert an der max. Herzfrequenz zur Einschätzung der Belastung (s. unten) • Cooper-Test • Grundlagenwissen zur Ausdauer 	<ul style="list-style-type: none"> • Advanced Organizer • Trainingstagebuch • Laufen in Gruppen • Alleine Laufen • Lehrerzentrierte Unterrichtsphasen • Selbstständige Erarbeitung der u. a. Tabelle bezogen auf die drei Kategorien Atmung, Muskulatur, Wahrnehmung der Umwelt 	<ul style="list-style-type: none"> • Energiebereitstellung • aerob-anaerobe Schwelle, • Ausdauerleistungsfähigkeit und Herzfrequenz • Trainingsmethoden 	<ul style="list-style-type: none"> • Beteiligung an Erarbeitungsphasen (UG, GA) • Führen des Trainingstagebuchs • Persönliche Verbesserung im Cooper-Test verglichen mit den Eingangsergebnissen • Möglichkeit einer schriftlichen Leistungsüberprüfung

SUBJEKTIVE BELASTUNGSKRITERIEN					
KLASSISCHE EINTEILUNG	FIT FOR FUN-SKALA	INTENSITÄT	ATMUNG	MUSKULATUR	WAHRNEHMUNG DER UMWELT
Regeneration 60–70 % max. HF *		leicht	ruhig	unangestrengt	Ihr Fokus ist nach außen gerichtet: Die Umwelt (Natur, Geräusche) wird komplett wahrgenommen
Grundlagenausdauer 1 (65–80 %)		locker	locker	locker	Ihr Fokus ist nach wie vor nach außen gerichtet: Die Umgebung wird ohne Probleme wahrgenommen
Grundlagenausdauer 1–2 (70–85 %)		mittel	beschleunigt	spürbare Anstrengung	Nach außen und innen: Die Konzentration richtet sich eher auf die Belastung, die Umwelt wird weniger wahrgenommen
Grundlagenausdauer 2 (80–90 %)		hart	schnell	angestrengt	Eher nach innen gerichtet: Die Konzentration liegt auf der Belastung, die Umwelt wird aber noch wahrgenommen
Spezifische Ausdauer (> 90 %)		sehr hart	sehr schnell	überfordert	Sie sind mit sich selbst beschäftigt und nach innen gerichtet: Die Umwelt wird nicht mehr wahrgenommen

* max. HF: Prozent der maximalen Herzfrequenz. Die maximale Herzfrequenz berechnen Sie mit der Faustformel: max. HF = 220 minus Lebensalter

BF 1 - Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Thema des UV : „Neue Fitnesstrends wie z.B. Yoga in ihrer gesundheitlichen Wirkung, sowie Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen“

Bewegungsfeld	Inhaltsfeld Leitend/ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UV	Laufende Nr. des UV
BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	F - Gesundheit	Q2		10Std.	1

Die Schülerinnen und Schüler können...

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

- Formen der Fitnessgymnastik (Yoga, Zumba, Thai-Bo) unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,
- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,

Sachkompetenz:

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

Methodenkompetenz:

- ästhetisch-gestalterische Bewegungsgestaltungen präsentieren
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz:

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

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Entspannungstechniken kennenlernen • Einen „konditionellen Faktor“ auswählen • → z.B. Zumba und Ausdauer • → z.B. Yoga und Beweglichkeit • Einüben einer kleinen Choreographie in Kleingruppen • Präsentation 	<ul style="list-style-type: none"> • Lehrerzentrierte Unterrichtsphasen • Gruppenarbeit • Schrittkombination in der Gruppe üben und präsentieren • HF-Messung und Auswertung 	<ul style="list-style-type: none"> • Begrifflichkeiten zur Ausdauer, Beweglichkeit etc. • Progressive Muskelrelaxation • Traumreise o. Ä. 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kooperationsbereitschaft • Synchronität in der Gruppe • Rhythmusgefühl • Bewertung mit Bewertungsbogen • Ggf. Filmanalyse

Profil Leichtathletik

Thema des UVs: Trainingsplanung und -organisation am Beispiel verschiedener Formen des Ausdauertrainings (Waldläufe, 5000 m-Läufe, Duathlon)

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive - leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen- Leichtathletik	D / F	Q1/1		18 Std.	1

Die Schülerinnen und Schüler können....

Sachkompetenz

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Formen ausdauerndes Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Methodenkompetenz

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- Übungen und Programme im Hinblick auf die körperliche Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 1: Trainingsplanung und -organisation am Beispiel verschiedener Formen des Ausdauertrainings (Waldläufe, 5000 m-Läufe, Duathlon)

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnose der Ausdauerleistungsfähigkeit • Verbesserung der aeroben Ausdauerleistung • Verschiedenen Trainingsprinzipien, -methoden und -gesetze • Anpassungen des Organismus' an ausdauerndes Laufen • Möglichkeiten individueller Trainingssteuerung 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung verschiedener Verfahren zur Belastungssteuerung • Durchführen von verschiedenen Ausdauertrainingsmethoden • Theoretische Erarbeitung allgemeiner Gesetzmäßigkeiten des Trainings und Bedeutsamer Trainingsprinzipien • Dokumentation der individuellen Leistungsentwicklung und der körperlichen Befindlichkeit mit Hilfe von Trainingstagebücher → Beobachtung als Ausgangspunkt für die theoretische Erarbeitung der Anpassungserscheinungen durch Ausdauertraining • Umsetzung der Erkenntnisse und Erfahrungen im Rahmen der Entwicklung eines individuellen Trainingsplans 	<ul style="list-style-type: none"> • Messung der Herzfrequenz, Conconi-Test, Laktat-Test, BORG-Skala • Unterschiedliche Ausdauerformen : Waldlauf, Fahrtenspiel, 5000 m-Lauf, ... • Gesetzmäßigkeiten des Trainings: Reizschwelligengesetz, Gesetz der Homöostase und Superkompensation, Gesetz der Anpassungsfestigkeit, Gesetz zum Verlauf der Leistungsentwicklung • Trainingsprinzipien: <ol style="list-style-type: none"> 1) TP zur Auslösung von Anpassungsprozessen 2) TP zur Festigung der Anpassung 3) TP zur spezifischen Steuerung der Anpassung • Methoden: Dauer-, Wiederholung- und Intervallmethode • Trainingstagebuch, Trainingsplan 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines Ausdauerlaufs • Trainingstagebuch • individueller Trainingsplan • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation beim Üben

Thema des UVs: Bewegungs- und Funktionsanalyse sportlicher Bewegungen am Beispiel je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	D / A	Q1/2		16 Std.	2

Die Schülerinnen und Schüler können....

Sachkompetenz

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzung optimieren,
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließend einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeiten organisieren und durchführen.

Methodenkompetenz

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),

Urteilskompetenz

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 2: Bewegungs- und Funktionsanalyse sportlicher Bewegungen am Beispiel je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände/ Fachbegriffe	Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Diagnose der Bewegungsausführung • Verbesserung der allgemeinen und speziellen Bewegungsfähigkeit in den leichtathletischen Disziplinen • Funktionsanalyse nach Göhner • Bewegungsanalyse nach Meinel/Schnabel • Grundlegende biomechanische Prinzipien • Regelkunde 	<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung von Beobachtungsbögen, Videoanalyse • theoretische Erarbeitung der biomechanischen Prinzipien • Erlernen verschiedener Techniken in einer Disziplin und Bewertung auf Hinblick auf ihre individuelle Eignung und Anwendbarkeit • Übungen zur Verbesserung der Techniken in den verschiedenen Disziplinen 	<ul style="list-style-type: none"> • Bewegungsaspekte der einzelnen Disziplinen (Kriterien, Merkmale) • Biomechanischen Prinzipien: P. Der Anfangskraft, P. Des optimalen Beschleunigungsweges, P. Der optimalen Tendenz im Beschleunigungsverlaufs, P. Der zeitlichen Koordination von Teilimpulsen, P. der Impulserhaltung • Phasenbeschreibungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Qualität der Bewegungsausführung (Anwendung der Kriterien aus den Beobachtungsbögen) • Videoauswertung • Leichtathletischer Mehrkampf • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation

Thema des UVs: Planung und Durchführung von Orientierungsläufen

Bewegungsfeld	Pädagogische Perspektive – leitend / ergänzend	Jahrgangsstufe	Vernetzung mit dem UV Nr.	Dauer des UVs	Laufende Nr. des UVs
(3) Laufen, Springen, Werfen-Leichtathletik	D	Q2/1		8 Std.	3

Die Schülerinnen und Schüler können...

Sachkompetenz

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

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

Methodenkompetenz

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),

Urteilskompetenz

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

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Thema des UV 3: Planung und Durchführung von Orientierungsläufen

• Didaktische Entscheidungen	• Methodische Entscheidungen	• Gegenstände/ Fachbegriffe	• Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Strukturen des Orientierungslaufs • Organisation eines Wettkampfes • 	<ul style="list-style-type: none"> • Erkundung des Geländes • Arbeitsteilig: Erstellung von Kartenmaterial, Bestimmung der Standorte • Durchführung eines Wettkampfes • Strategien der Bewältigung des Laufes 	<ul style="list-style-type: none"> • Orientierungslauf • Kartenmaterial • Orientierungshilfen • Materialien zur Durchführung 	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines Laufs • Organisatorischer Ablauf • Engagement, Anstrengungsbereitschaft und Motivation

