



Schulinterner Lehrplan Sport

Gymnasium - Sekundarstufe II

Qualifikationsphase (Grundkurs)

Kursprofile und UV-Kartensammlung

MAX-PLANCK-GYMNASIUM DORTMUND

mit deutsch-französisch bilingualem Zweig



Profil A:

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF e: Kooperation und Konkurrenz
BF/SB 3: Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik	IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF b/ c/ d/ f	

Profil B:

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF f Gesundheit
BF 1 Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	IF e Kooperation und Konkurrenz
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ d	

Profil C:

BF Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste (6)	IF Bewegungsgestaltung (b)
BF Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	IF Gesundheit (f)
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ c/ d/ e	

Profil D:

BF 8 Gleiten fahren rollen-Rollsport, Bootssport/Wintersport	IF __d____
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	IF __e____
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a,b,c,f	

M 3 Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationshase

Kursprofil A - Sequenzbildung¹

BF/SB 7: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF e: Kooperation und Konkurrenz
BF/SB 3: Laufen, Werfen, Springen - Leichtathletik	IF a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF b/ c/ d/ f	

Halb-jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
				w	f
Q1.1	BF 3 BWK 3	MK 1d +2d SK 1f UK 1f	Ausdauerndes, gesundheitsorientiertes Laufen unter Berücksichtigung von Trainingsplanung und -organisation	X	
Q1.1	BF 7 BWK 2	Sk 1b Uk 1b	Entwickeln und Präsentieren eines kriteriengeleiteten sportartspezifischen Aufwärmprogramms im Badminton	X	
Q1.2	BF 7 BWK 2	SK 2a MK 1a	Erproben grundlegender Techniken im Badminton mit dem Fokus der koordinativen Anforderungen am Beispiel des KAR-Modells und der koordinativen Fähigkeiten	X	
Q1.2	BF 3 BWK 1 BWK 4	SK 3a	Erarbeiten einer Hochsprungtechnik unter Berücksichtigung der biomechanischen Prinzipien, der Phasenstruktur von Bewegungen und Entwicklung alternativer Wettkampfformen im Hochsprung		X
Q2.1	BF 7 BWK 2	SK 1e MK 1e MK 2e	Anwenden grundlegender technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Badmintoneinzel	X	
Q2.1	BF 3 BWK 1	SK 1a UK 1a	Theoretisches Erarbeiten des motorischen Lernens am Beispiel der Disziplin Kugelstoßen	X	
Q2.2	BF 7 BWK 2	SK 1e MK 1e	Anwenden grundlegender technischer und taktischer Fähigkeiten und Fertigkeiten im Badmintondoppel	X	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

		MK 2e			
Q2.2	BF 7 BWK 4	SK 1e MK 1e MK 2e UK 1e	Entwickeln einer individuellen Spielfähigkeit im Flag-Football unter theoretischer Reflexion von Fairness und Aggression im Spiel		x

Die Sammlung der UV-Karten wird zur Zeit überarbeitet ...

M 3 Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationschase

Kursprofil B - Sequenzbildung¹

BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF f Gesundheit
BF 1 Bewegungsstruktur und Bewegungskernen	IF e Kooperation und Konkurrenz
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ b/ c/ d	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/UK		w	f
Q1.1	7BWK1	SKa1 UKa1	Entwicklung einer elementaren technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Spielfähigkeit im Fußball unter theoretischer Berücksichtigung des Konzepts des motorischen Lernens	X	
Q1.1	1BWK2	SKb1 UKb1	Entwicklung einer Ausdauerchoreographie (z.B. Ballkorobics, Rope-Skipping...) unter Berücksichtigung der Formen der Fitnessgymnastik	X	
Q1.2	7BWK1	SKc1	Erarbeiten der Entstehung von Aggression im Sport am Beispiel von Wettkampfsituationen im Fußball unter Anwendung technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten	X	
Q1.2	1BWK1	MKd1,2 UKd1	Ausdauerndes, gesundheitsorientiertes Laufen unter Berücksichtigung von Trainingsplanung und -organisation	X	
Q2.1	7BWK2	SKe1 MKe1,2 Uke1	Entwicklung und Anwendung von Regelstrukturen im Fußball am Beispiel taktisch variabler Spielformen (Kleinfeld, Überzahlspiel, Positionszuordnung)	X	
Q2.1	1BWK1,, 4	SKf1,2 MKf1 UKf1	Erarbeitung gesundheitsfördernder und gesundheitsschädigender Faktoren des Dehnens unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden. (Unterrichtsvorhaben begleitend als Erwärmung sportartspezifisch)		X
Q2.2	1BWK3, 6	SKf1, MKf1, UKf1	Entwickeln einer kriteriengeleiteten Rückenschule unter Berücksichtigung funktionsgerechten Bewegens und der Prävention muskulären Dysbalancen	X	
Q2.2	7BWK1, 4	SK, MK, UK,	Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).	X	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Jahrgangsstufe:Q1.1	Dauer des UV: 12-16 Std	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:1
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e)		Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)	

Thema des UV: Entwicklung einer elementaren technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Spielfähigkeit im Fußball unter theoretischer Berücksichtigung des Konzepts des motorischen Lernens

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK7.1 : Die Schülerinnen und Schüler können im Fußball in Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließen der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Sachkompetenz (SK):

- GK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- GK SK e.1: die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK a.1 Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Fußballspielen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK a.1: die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Entwicklung einer elementaren technisch-kordinativen und taktisch-kognitiven Spielfähigkeit im Fußball unter theoretischer Berücksichtigung des Konzepts des motorischen Lernens“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> Das erste Unterrichtsvorhaben thematisiert grundlegende individualtechnische, individualtaktische und gruppentaktische Elemente des Fußballspiels. Ziele sind die Förderung des gemeinsamen Spiels in Kleingruppen unter Berücksichtigung der genannten Elemente, Angleichung vorhandener Unterschiede und die Förderung der selbstständigen Übernahme von Übungsprozessen. 	<p>Methodik (u.a.):</p> <ul style="list-style-type: none"> Übungen zur Technik und Individualtaktik Gruppenarbeiten zum selbstständigen Entwickeln, Dokumentieren und Erproben von „Dribbel-Pass-Optionen mit und ohne Torabschluss“.. 	<ul style="list-style-type: none"> Zielscheibenabfrage Checkliste Fachbegriffe im Fußball 	<ul style="list-style-type: none"> Sportartspezifisches Aufwärmen Entwicklung eines gemeinsamen Spiels Techniken Taktik (Individual- bzw. 1:1;2:1,2:2;3-3...Überzahl und Gleichzahl) Schießen/Zielen/Passe n/Stoppen/Ballannahme und Mitnahme/Dribbling/Ballführung/Doppelpass/Freilaufen/Anbieten/Hinterlaufen/Kreuzen/Seitigkeit des Abwehrverhaltens/„Dreiecksbildung“ 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> mündliche Beteiligung, Übernahme von Aufgaben, Gestaltung von Übungen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> Demonstration Übungsformen verändertes Spielabzeichen (s. Anhang) + Spielfähigkeit (sich freilaufen zu können – taktisches Grundverständnis für das Spiel zu Zweit (Kreuzen/Hinterlaufen) – Einsatzwillen – mannschaftsdienliches Spiel.).

Jahrgangsstufe Q1.1	Dauer des UV		UV II (Q1.1)
Bewegungsfeld/ Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	
Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)		Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien	

Thema des UVs

Entwicklung einer Ausdauerchoreographie (z.B. Ballkorobics, Rope-Skipping...) unter Berücksichtigung der Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK1)**
- **Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (min. 30 Minuten) belasten (BWK2)**

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK, MK, UK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SKb1)**
- **Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UKb1)**

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV: Entwicklung einer fitnessorientierten Ausdauerchoreographie (z.B. Ballkorobics, Rope-Skipping...)

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung/ Fachbegriffe		Leistungsbewertung
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Ballkorobics (Rope-Skipping) als dynamisches Fitnesstraining, das sowohl die aerobe Ausdauer als auch die Koordination und Beweglichkeit mit dem Fußball (Rope) trainiert</p> <p>der Schwerpunkt liegt auf den technisch-kordinativen Fertigkeiten (insbesondere Bein- und Fußarbeit) im Umgang mit dem Fußball bzw. Rope (Armbewegungen aus dem Bereich Aerobic stehen nicht im Vordergrund)</p> <p>Von individuellen Gestaltungen zu Gruppenkompositionen; Arbeit mit wechselnden Partnern</p> <p>Demonstration der Bewegungsaufgaben durch SchülerInnen; Demonstration auch durch die Lehrkraft</p> <p>Thematisierung der Vielfalt von Gestaltungsmöglichkeiten im Hinblick auf die Anwendung der Gestaltungskriterien (Zeit, Dynamik, Raum, formaler Aufbau, ...); bei Ballkorobics Einbindung von Fußbällen in den Gestaltungsprozess</p>	<p>Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) Aufbau einer Choreographie</p> <p>Ausführungskriterien Bewegungsqualität: eigener Körper/ technisch-kordinative Ausführung der Balltechniken bzw. des Rope-Skippings</p> <p>Musik theoretische Grundlagen und Begriffe (z.B. Beat/Off-beat, Rhythmus, Takt, Phrase, Musikbogen)</p>	<p>Elementare Balltechniken und Ballkontrolle (Jonglieren, Ballzuspiele/Stoßarten, Ballannahmen/Ballmitnahmen); Grundlegende Rope-Techniken (Sprünge, Armhaltung)</p> <p>Vor- und Nachmachen verschiedener Schritte/Sprünge und Schritt- bzw. Sprungfolgen (Basiselemente aus dem Bereich Aerobic und Rope-Skipping)</p> <p>Umsetzung der Gestaltungskriterien in Gruppenchoreografien (Zeit, Dynamik, Raum, formaler Aufbau)</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sonstige Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis, z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte - Regelmäßige Demonstration am Ende jeder Doppelstunde => work in progress <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erprobung vorgegebener Schritt- und Sprungfolgen (und deren Verknüpfungen) - Präsentation der angewandten Gestaltungskriterien und Schrittfolgen/Sprungfolgen mit dem Fußball/Rope - Unterrichtsgespräche <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungsaufbau der Choreografie - Technisch-kordinative Ausführung - Ästhetisch-gestalterischer Gesamteindruck

Jahgangsstufe:Q1	Dauer des UV:	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:3
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz (e) Gesundheit (f) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Fairness und Aggression im Sport (e) Wählen Sie ein Element Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Erarbeiten der Entstehung von Aggression im Sport am Beispiel von Wettkampfsituationen im Fußball unter Anwendung technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.3: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- GK BWK 7.4: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- GK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Sachkompetenz (SK):

- GK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern
- GK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- GK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Erarbeiten der Entstehung von Aggression im Sport am Beispiel von Wettkampfsituationen im Fußball unter Anwendung technisch-kognitiven Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten_“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Die komplexe Sportart Fußball reduziert auf eine Wahrnehmung, die die Aggression und die Fairness in Handlungs- und Spielsituationen in den Blick nimmt. Durch festgelegte Regeln werden Handlungs- und Entscheidungsmuster in der Sportart Fußball limitiert und sollen für eine faire Durchführung des Spiels sorgen. Der Blick des UV soll darüber hinaus aber auch die Möglichkeit in den Blick nehmen, dass durch die Wettkampfsituation ein Konkurrenzgedanke entsteht, der zu aggressivem Verhalten führen kann. Diese Ambivalenz von Fairness, Konkurrenz und</p>	<p>Erarbeiten der theoretischen Gegenstände (evtl. in GA). Erproben verschiedener Handlungssituationen im Fußball: -um die Notwendigkeit und Sinnhaftigkeit von Regeln für faire Spiele zu verdeutlichen. -in denen durch Regeln und Konkurrenz aggressives Verhalten entstehen kann. Anwenden erarbeiteter Änderungen im Regelwerk und in den Rahmenbedingungen, um oben genannte Situationen zu umgehen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Was ist Fairness? Vs. Was ist Aggression? Formen der Aggression (körperlich, verbal, symbolisch) Arten von Aggression (implizit, instrumentell) Entstehung von Aggression (Treibtheoretisches Konzept, Frustrations-Aggressions-Theorie, Lerntheoretisches Konzept) Entwicklung von Kriterien für ein faires Fußballspiel</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielformen in Wettkampfform, in denen durch Regeländerungen (Mannschaftsgröße, Torzählsystem, Schiedsrichterverhalten, unfaire Spielweise, Mannschaftseinteilung, ect.) bewusst Emotionen angesprochen werden. Z.B. Überzahl-, Unterzahlspiel, Spielfeldänderungen (2 Tore vs. 1 Tor), • Entwicklung von Spielformen für unfaire Spielsituationen und deren Durchführung • Erarbeitung von Spielzügen und Abwehrverhalten in unterschiedlichen Spielsituationen – Erfolgserlebnis/Frustration, Freilaufverhalten • Erweiterung der technischen Fertigkeiten 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonstige Mitarbeit in den Phasen der Theorie und Praxis • Individuelle Verbesserung im technisch-taktischen Bereich <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Referate zu den Themen Aggression und Fairness • Überprüfung der technisch, taktischen Handlungsfähigkeit im Spiel (unter Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien für Fairness und Aggression im Spiel) • Ausarbeitungen zu den Themen Aggressionen (unterschiedliche Themenschwerpunkte möglich) und Fairness im Fußball

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

<p>Aggression soll Gegenstand des UV sein. Was ist Fairness und was ist Aggression? Diese Fragen sollen geklärt werden um am Beispiel Fußball sollen Formen, Arten und Entstehung von Aggression kontextgebunden erarbeitet werden. Technische Fertig- und Fähigkeiten sowie taktisches Wissen sind keine zentralen Gegenstände des UV.</p> <ul style="list-style-type: none">•		<p>Reflexion der Spielsituationen im Kontext von Aggression</p> <p>Fairnesserziehung im Fußball</p> <p>Technische und Taktische Fähigkeiten und Fertigkeiten</p> <ul style="list-style-type: none">•	<p>(Torschuss, Ballannahme, Ballmitnahme, Passspiel)</p> <ul style="list-style-type: none">•	
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--

Jahrgangsstufe:Q1	Dauer des UV:	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:4
Bewegungsfeld/Sportbereich: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Gesundheit (f) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)	

Thema des UV:

Ausdauerndes, gesundheitsorientiertes Laufen unter Berücksichtigung von Trainingsplanung und -organisation

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 1.2: Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten
- Wählen Sie ein Element
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- GK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „_Ausdauerndes, gesundheitsorientiertes Laufen unter Berücksichtigung von Trainingsplanung und -organisation._“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Grundlegende Trainingsformen aus dem Bewegungsfeld Laufen erproben und reflektieren, leistungslimitierende Faktoren kennenlernen</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Anfertigen eines individuellen Trainingstagebuchs</p> <p>Anhand des theoretischen Hintergrundwissens werden Übungen und Programme eigenverantwortlich durchgeführt.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<p>Führen eines Trainingsprotokolls, Energiebereitstellung und -gewinnung, Leistungsdiagnostik, Trainingsprinzipien, Belastungssteuerung, Trainingsmethoden und -formen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • 	<ul style="list-style-type: none"> • Minutenläufe, Dauer-, Hügellauf, Fahrtspiel, Bergab-/Bergaufläufe, Intervallläufe, Ausdauertests, pulsfrequenzorientiertes Ausdauertraining, Lauf-ABC, Kombinationsläufe, 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>Sonstige Mitarbeit in theoretischen und sportpraktischen Unterrichtsphasen</p> <p>Individuelle Entwicklung der Ausdauerleistungsfähigkeit im Rahmen der Unterrichtsreihe</p> <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Referate zu den Themen der Theorie und Praxis (Energiebereitstellung, Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden, ect. Vgl. Gegenstände - Theorie) • Z.B. 3000m oder 5000m Meter-Lauf

Jahrgangsstufe Q2.1	Dauer des UV		UV V (Q2.1)
Bewegungsfeld/ Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	
Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e)		Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	

Thema des UVs:

Entwicklung und Anwendung von Regelstrukturen im Fußball am Beispiel taktisch variabler Spielformen (Kleinfeld, Überzahlspiel, Positionszuordnung)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK1)**
- **In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK2)**

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK, MK, UK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SKe1)**
- **Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MKe1)**
- Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MKe2)
- Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (Uke1)

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV: Entwicklung und Anwendung von Regelstrukturen im Fußball am Beispiel taktisch variabler Spielformen (Kleinfeld, Überzahlspiel, Positionszuordnung)

Didaktisch-methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung/ Fachbegriffe		Leistungsbewertung
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Schulung der Wahrnehmung für Spielsituationen und Verbesserung der Spielfähigkeit</p> <p>Die Rahmenbedingungen, also das grundsätzliche Ziel des Spiels, wie Ballvortrag und Zielschusshandlung werden nicht verändert</p> <p>Spielerzahl, Spielfeldgröße, Anzahl der Tore, Torgröße und Spielzeit werden an die jeweiligen situativen Bedingungen und Stundenziele angepasst; die Handlungsregeln können so modifiziert werden, dass die Spielidee noch erhalten bleibt</p> <p>Gespielt wird zunächst in Teams mit möglichst kleiner Spielerzahl, damit sich möglichst viele Ballkontakte für jeden einzelnen Schüler ergeben</p> <p>Die Anzahl der Spieler und Spielfeldgröße sind abhängig von den Voraussetzungen wie Spielerfahrung und technischen Fertigkeiten der Spieler</p> <p>Die Spielanteile sollten möglichst gleich verteilt sein; deshalb liegt das Überzahlverhältnis bei der jeweils angreifenden Mannschaft und die Verteidigeraktivität wird durch eine teilaktive Spielweise erschwert; spielnahe Übungen und eine Erhöhung der</p>	<p>Bedeutung und Erzeugen von Überzahlsituationen</p> <p>Bedeutung des Freilaufens (Unterstützungsmöglichkeiten beim Freilaufen; Positionswechsel als Sonderform des Freilaufens; Bindung eines oder mehrerer Gegner/Deckungsspieler)</p> <p>Kenntnis verschiedener Spielsysteme als planvolle Grundordnung einer Mannschaft (Verdeutlichung von Positionszuordnungen und damit verbundenen Aufgabenverteilungen in Angriff und Abwehr)</p> <p>Bedeutung und Ziele von Positionsspielen (Spielkontrolle und gezieltes Erspielen von Torchancen)</p>	<p>Übungsformen zum Erlernen bzw. zur Verbesserung des Freilaufens und Schulung des Positionswechsels (u.a. durch Spielformen, bei denen sich die angreifende Partei in der Überzahl befindet)</p> <p>Verschiedene Spielsysteme und taktische Spielformen im Kleinfeld (4:4) und Normalfeld erproben</p> <p>Evtl. Organisation und Durchführung eines Kleinfeldfußballturniers</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Sonstige Mitarbeit in den Phasen der reflektierten Praxis, z.B. insbesondere aktive Beteiligung in Gesprächsphasen, Erarbeitung der Theorieinhalte - Regelmäßige Demonstrationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Regelgerechtes Spiel - Unterrichtsgespräche - Demonstration und Analyse <p>Beobachtungsschwerpunkte:</p> <p>Verwirklichung der Spielideen und Regelungen komplexerer Spiele</p> <p>Situationsgerechte Nutzung spieltaktischer Elemente und Erkennen derer Bedeutung für gelingende Spielhandlungen</p> <p>Akzeptanz, Übernahme und Ausfüllen verschiedener Positionen</p>

<p>Trefferwahrscheinlichkeit auf das Tor wirken motivierend auf die Schüler</p> <p>Die Ausbildung taktischer Verhaltensweisen wird als „Hilfe zur Selbsthilfe“ verstanden, deshalb sollte den SuS bei allen Aufgaben ausreichend Zeit und Raum gegeben werden um selber geeignete Lösungen zu finden</p>			
------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Jahrgangsstufe:Q2.1	Dauer des UV: unterrichtsbegleitend	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV: 6
Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - (BF/BS1)		Inhaltliche Kerne BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden BF/SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung	
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Gesundheit (g)		Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	

Thema des UV:

Erarbeitung gesundheitsfördernder und gesundheitsschädigender Faktoren des Dehnens unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden. (Unterrichtsvorhaben begleitend als Erwärmung sportartspezifisch)

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK1.4: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.
- GK BWK1.1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Sachkompetenz (SK):

- GK SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- GK SK a.3: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „_Dehn dich fit! – Verschiedene Dehnmethoden differenziert erläutern, für die eigene Körperstabilisierung und –haltung gezielt umsetzen sowie deren Bedeutung für das weitere Sporttreiben reflektieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> ● Anwendungsbereiche und Bedeutung unterschiedlicher Dehnmethoden im Sport ● Reflektion des Dehnens hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe, des Aufwärmens und muskulärer Dysbalancen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Eingangstest zur Bestimmung der Beweglichkeit ● Erprobung und Anwendung unterschiedlicher Dehnmethoden ● Stationsbetrieb ● Ausgangstest ● unterrichtsbegleitend, SuS entwickeln stundenspezifisches Dehnprogramm 	<ul style="list-style-type: none"> ● Bedeutung von Dehnen für die Leistungsfähigkeit im sport ● verschiedene Dehnmethoden ● Effekt des vorher oder nachher Dehnens 	<ul style="list-style-type: none"> ● statisches Dehnen ● dynamisches Dehnen ● CR-Stretching 	<p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anstrengungsbereitschaft ● aktive Mitarbeit ● individuelle Entwicklung der Beweglichkeit ● ggf. individuelle Entwicklung eines Dehnprogramms (Übungen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Ausgangstest <p>Fachbegriffe</p> <p>statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching.</p>

Jahrgangsstufe:Q2.2	Dauer des UV:	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:7
Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen - (BF/BS1)		Inhaltliche Kerne BS/BF 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung BS/BF 1:Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Gesundheit (g)		Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) Gesundheit- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit	

Thema des UV: Entwickeln einer kriteriengeleiteten Rückenschule unter Berücksichtigung funktionsgerechten Bewegens und der Prävention muskulären Dysbalancen

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK1.6: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden
- GK BWK1.5: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Sachkompetenz (SK):

- SK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- MK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz (UK):

- UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV: „Rücken macht Schule – Rückenfreundliche Verhaltensweisen erproben und für Alltagssituation nutzbar machen. Bewegungsförderung in den Schulalltag integrieren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> ●Anatomische Grundlagen des Bewegungsapparates ● Analyse von Alltagsbewegungen hinsichtlich der Belastung des Bewegungsapparates ● verschiedene Aufgaben zur Gestaltung von Alltagssituationen 	<ul style="list-style-type: none"> ●Induktive Erprobung ●Analyse deduktiver Bewegungsanweisungen ●Partner-/Gruppenarbeit zur Gestaltung einer Bewegungsaufgabe 	<ul style="list-style-type: none"> ●anatomische Fachbegriffe, unterschiedliche Entspannungsmethoden, ●unterschiedliche Methoden zur Kräftigung (z. Bsp. Fitnessball, Schwingstab, Thera-Band, usw.). 	<ul style="list-style-type: none"> ●Alltagsbewegungen_ ●Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Sitzen etc. ● Kraft- und Stabilisationstraining ●Entspannungsübungen ●Beweglichkeits-training 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Anstrengungsbereitschaft ● Unterrichtsbeteiligung ● Individueller Fortschritt. <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Gestaltung von Aufgaben und Übungen für andere Gruppen und Bewältigung dieser Aufgaben

Jahrgangsstufe:Q2	Dauer des UV:	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:8
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) BF/SB 7: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- GK BWK 7.6: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).“

Didaktische und methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Schulung der Wahrnehmung für Spielsituationen und Verbesserung der Spielfähigkeit</p> <p>Die Rahmenbedingungen, also das grundsätzliche Ziel des Spiels, wie Ballvortrag und Zielpasshandlung werden nicht verändert</p> <p>Spielerzahl, Spielfeldgröße, Zielzone und Spielzeit werden an die jeweiligen situativen Bedingungen und Stundenziele angepasst; die Handlungsregeln können so modifiziert werden, dass die Spielidee noch erhalten bleibt. Regeln können in Bezug auf eine Vereinfachung des Spiels verändert werden.</p> <p>Gespielt wird zunächst in Teams mit möglichst kleiner Spielerzahl, damit sich möglichst viele Ballkontakte für jeden einzelnen Schüler ergeben</p> <p>Die Anzahl der Spieler und Spielfeldgröße sind abhängig von den Voraussetzungen wie Spielerfahrung und technischen Fertigkeiten der Spieler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgemäßes Konzept • Bedeutung einzelner Spielformen für die gesamte Spielidee • Entwicklung taktischer Ansätze zur Durchführung eines erfolgreichen Angriffs: Laufwege, Finten, Kommunikation, ... • Entwicklung defensiv-taktischer Handlungsmöglichkeiten zur erfolgreichen Abwehr eines Angriffs: Raum- vs. Manndeckung, Aufteilung auf dem Spielfeld, Antizipation von Spielsituationen, ... • Technische Grundlagen des Werfens und Fangens im Kontext des Spiels Flagfotball • Elementare Regel- und Begriffskunde (vgl. Reader im Unterrichtsmaterial) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Spielformen zur Entwicklung der Spielidee (vgl. Reader im Unterrichtsmaterial) • Durchführung unterschiedlicher Spielzüge im Angriff in den jeweiligen Spielformen (vgl. Unterrichtsentwurf) • Technische Grundlagen des Werfens und Fangens • Sukzessive Entwicklung des Zielspiels • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonstige Mitarbeit in den Phasen von Theorie und Praxis • (Vollständigkeit des begleitenden Readers) • Regelmäßige Demonstrationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Spielidee • Anwendung entwickelter Spielzüge in Abwehr- und Angriffssituationen • Spielerische Handlungsfähigkeit und technische Fertigkeiten von Werfen und Fangen im Kontext des Sportspiels.

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
 Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

<p>Die Spielanteile sollten möglichst gleich verteilt sein; deshalb liegt das Überzahlverhältnis bei der jeweils angreifenden Mannschaft und die Verteidigeraktivität wird durch eine teilaktive Spielweise erschwert; spielnahe Übungen und eine Erhöhung der Zielwurfwahrscheinlichkeit wirken motivierend auf die Schüler. Es wird regelmäßig zwischen Angriff und Verteidigung gewechselt.</p> <p>Die Ausbildung taktischer Verhaltensweisen wird als „Hilfe zur Selbsthilfe“ verstanden, deshalb sollte den SuS bei allen Aufgaben ausreichend Zeit und Raum gegeben werden um selber geeignete Lösungen zu finden</p>			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

M 3 Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationshase

Kursprofil - Sequenzbildung¹ Q1

BF Gestalten, Tanzen, Darstellen- Gymnastik, Tanz, Bewegungskünste (6)	IF Bewegungsgestaltung (b)
BF Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	IF Gesundheit (f)
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/ c/ d/ e	

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1	f/b	b SK 1 b MK 1 B UK 1	Aerobic – Das gesundheitsorientierte Ausdauertraining à la Jane Fonda	x	
1	f	F SK 1, 2 F MK 1 F UK 1 D MK 1, 2	Krafttraining für Männer UND Frauen? Muskeln als Motor der Gesundheit	x	
1	b	B SK 1 B MK 1 B UK 1	Tanz dich fit- Den Fitnesstrend Zumba in seiner gesundheitlichen Wirkung nutzen	x	
2	b	b SK 1 B MK 1 B UK 1 A SK 1 A UK 1	Rhythmische Sportgymnastik – Tänzerische Grundelemente mit den Geräten Reifen, Ball und Band kombinieren	x	
2	f	B UK 1 F SK 1 F MK 1	Stress und Anspannung effektiv lösen- Entspannungsmethoden zur Harmonisierung von Körpern und Psyche nutzen	x	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

		F UK 1			
2	b	b SK 1 B MK 1 B UK 1	Rope Skipping- Effektives und ästhetisches Ausdauertraining		x

Q2: 1	f	F SK 1, 2 F MK 1 F UK 1 D MK 1, 2 E MK 1	Ausdauerlauf- Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben und anaeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/ Belastung erläutern	x	
1	f/b	B SK 1 B MK 1 B UK 1	Step by Step - Weiterentwicklung der Sportart Aerobic- Gestaltung einer Gruppenchoreographie mit dem Step als alternative Ausdauersportart	x	
1	b	B SK 1 B MK 1 B UK 1	Hip Hop – Wir batteln uns im kreativen und zeitgemäßen Tanz	x	
2	b	B SK 1 B UK 1 C SK 1 B MK 1	Videoclip-Dance- Tanzvideos thematisch gestalten, entwickeln und umsetzen	x	
2	b	B SK 1 E SK 1 B MK 1 B UK 1	„Und am Ende noch einmal alle zusammen“ – Wir organisieren einen Flashmob		x
2	b	B SK 1 B MK 1 F UK 1	Akrobatik - Die elegante Art des Turnens oder Capoeira – Die elegante Art des Kämpfens		x

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Aerobic- Gesundheitsorientiertes Ausdaueranztraining à la Jane Fonda

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Wählen Sie ein Element

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

6 Schrittfamilien (11 Grundschrirte) siehe Plakat
Push Touch, Lift Step, March; Step Touch, Hop Jump
Technikmerkmale:

- Abrolltechnik der FüÙe (z.B. beim V-Step, Step-Touch), richtige Belastung, Bruststeinhebung, drei Punkte Belastung, Streckung der Halswirbelsäule, Muskuläre Führung der Gelenke,

Musik und Schrittmuster erkennen und nutzen

- Musiktempo beachten (um die 130 bpm)
- Grundstruktur der Musik (Musikbogen, bpm, Downbeat, Upbeat, Offbeat)
- Große Eins, kleine eins
- Phrasierung/ Kreuzphasierung (rechts/links Bealstung)

Ausgewogenheit der Choreo:

Biomechanische Aspekte

Physiologische Aspekte

Korrdinative Aspekte

Räumliche Aspekte

Literatur: Das neue Arobic- Training (Gunda Slomka u.a.)

Methodische Entscheidungen

- Referat über die Geschichte des Aerobic Trainings (Dr. Cooper, USA – Russland, Jane Fonda)
- Beispielstunde/ -choreo durch Lehrperson angeleitet (erste Begegnug mit einfachen Schritten und Kriterien)
- Erarbeitung der Schrittfamilien im Gruppenpuzzle (Plakate vorhanden)
- Möglichkeiten der Variation von Schritten, Kreativität und
- Gruppenarbeit zum Erstellen der Choreo
-

Gegenstände

Theorie

- Aerobes Training
- Musikbogen (groÙe 1, kleine 1)
- Takt
- Kriterien zur Gestaltung von Gruppenchoreo-graphien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität)

Praxis

- Kriteriengeleitete Gestaltung von Gruppenchoreo-graphien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität) sowie Ausgewogenheit der Choreo (siehe Didaktische Entscheidung)

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Präsentation

unterrichtsbegleitend

Mitarbeit in der GA

punktuell:

- Präsentation der Gruppenchoreo anhand der erarbeiteten Kriterien (Bogen vorhanden)

Kriterien:

Kriteriengeleitete Gestaltung von Gruppenchoreographien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität)

Fachbegriffe

Schrittfamilien, Musikbogen, Aerobes Training

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Krafttraining für Männer und Frauen? Muskeln als Motor der Gesundheit

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

(d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Im Vorfeld: Verteilen von Referaten über einzelne Muskelgruppen, z.B. (Armemuskulatur, Bauchmuskulatur, Beinmuskulatur, Rückenmuskulatur (ggf. oberer und unterer Rücken) und deren einzelnen Funktionen und Lage im Körper (Strecker, Beuger, Gelenke, Bewegungsfunktion)
- Erarbeitung von Trainingsplänen zu verschiedenen Zielsetzungen (z.B. Kraftaufbau, Kraftausdauer, Athletiktraining, Einsteigertraining etc.)
- Durchführung und Dokumentation von Trainingserfolgen

Methodische Entscheidungen

- Referate zu Muskeln
- Durchführung einer Unterrichtseinheit mit Kraftübung
- Erstellung von Trainingsplänen
- Reflexion der Trainingspläne
- Ggf. Besuch eines Fitnessstudios (Checkliste für Fitnessstudios)
 - Erweiterung der Sporthallenübungen durch spezielle Geräte)

Gegenstände

- Praxis:
 - Erstellen und Durchführen von Trainingsplänen
- Theorie:
 - Mythos „Krafttraining ist nichts für Frauen“ wird wissenschaftlich beleuchtet
 - Muskelgruppen
 - Fitnesstrends auf der Spur (z.B. Freeletics, Functional Fitness)
 - Zusammenhang: Krafttraining und andere Sportarten

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

Beteiligung an den Reflexion zu den

punktuell:

Bewertung der Präsentation (Referat) und Demonstration (Anleitung eines zielgerichteten Krafttrainings)

Kriterien:

- Zusammenhang zwischen Referat und Praxis
- Arbeitsteilung innerhalb der Gruppe (Schüler-) Bewertungsbogen für die Präsentation und Demonstration (Feedback)

Fachbegriffe

Maximalkraft, Kraftausdauer, Hypertrophie, Schnellkraft, Antagonist und Protagonist, Namen einzelner Muskeln (z.B. Biceps, Trizeps, Quadrizeps, Latissimus etc.) sowie Gelenke und Knochen, Trainingprinzipien, Periodisierung

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Zumba- Tanz dich fit- den Fitnesstrend in seiner gesundheitlichen Wirkung nutzen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Wählen Sie ein Element

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Grundschritte und ihre Variationen - Festlegung einer bestimmten Musikrichtung (z.B. Reggeaton) - Abgrenzungen von anderen Tanzrichtungen - Anforderungen im Bereich Technik, Ausdruck, Gestaltung - Grundlegende Entscheidungen und Abhängigkeiten von Musik, Takt etc. 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erproben und Experimentieren: Erproben verschiedener Schritte und Experimentieren mit Rhythmus und Ausdruck. - Lern-und Arbeitsmethoden <ul style="list-style-type: none"> o Stationslernen o Gruppenpuzzle o Arbeit mit Bewegungsbeschreibungen o Nachahmung unterschiedlicher Schritte 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Geschichte von Zumba - Musikbogen - Takt - Erarbeitung einer Choreographie: Prinzipien und Kriterien - Grundschritte für bestimmte Musikrichtungen (z.B. Reggeaton) - Kriterien zur Gestaltung von Gruppenchoreographien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität) 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Teilnahme an Reflexionsphasen, Erprobung unterschiedlicher Schritte, ggfs. Kurzreferate</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>- Präsentation der Gruppenchoreo anhand der erarbeiteten Kriterien (Bogen vorhanden)</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Erarbeitete Kriterien zur Gestaltung einer Gruppenchoreographie (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität)</p>
<p>Fachbegriffe</p> <p>Musikbogen, Takt, Grundschritte für bestimmte Musikrichtungen (z.B. Reggeaton: Bounce, Stomp, Destroza, Knee Lift), Kriterien zur Gestaltung von Gruppenchoreographien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität)</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Rhythmische Sportgymnastik – Tänzerische Grundelemente mit den Geräten Reifen, Ball und Band kombinieren

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime etc.) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien allein oder in der Gruppe präsentieren

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des Prmotorischen Lernens (a)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

- SuS erproben unterschiedliche Handgeräte intuitiv/ experimentell und finden spezifische Bewegungsmuster und –aufgaben für jedes Gerät (z.B.: Reifen: rollen, schwingen, kreisen, führen; Ball: rollen, führen, prellen, (zu)werfen etc.)
- SuS legen sich auf ein Handgerät fest und erarbeiten eine Einzel- oder Partnerchoreographie) unter den bekannten Gestaltungskriterien

Methodische Entscheidungen

- Erproben und Experimentieren:
Erproben verschiedener Handgeräte und Experimentieren mit Rhythmus, Techniken und den unterschiedlichen Gestaltungskriterien (z.B. Zeit/ Ebene etc.)
- Lern-und Arbeitsmethoden
 - Stationslernen
 - Gruppenpuzzle
 - Ggf. Arbeit mit Bewegungsbeschreibungen
 - Nachahmung unterschiedlicher Sprünge

Gegenstände

-Praxis:

Kriteriengeleitete Gestaltung einer Einzel- oder Partnerchoreographie (Raum, Zeit, Dynamik, Technik ggf. Synchronität, Kreativität) zur Musik

Theorie:

- ggf. Geschichte über die Rhythmische Sportgymnastik und die Wettkampfbestimmungen bei den Olympischen Spielen

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

- Kreativität/ Mitarbeit beim Erproben der Gegenstände, Erarbeitung der Einzel- oder Partnerkür,
- Kooperation/ Beurteilung und Weiterentwicklung fremder Choreographien

punktuell:

Bewertung der Präsentation (Referat) und Präsentation der Einzel- oder Partnerkür

Kriterien:

- Gestaltungskriterien (erweitert um das jeweilige Handgerät)
- Präsentation und Demonstration (Feedback)

Fachbegriffe

Handgeräte: Ball, Keule, Band, Reifen
Gestaltungskriterien

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Entspannung: Stress und Anspannung effektiv lösen- Entspannungsstrategien und –methoden zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Wählen Sie ein Element

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wagnis und Verantwortung - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Vorstellung und Anleitung eines Entspannungsverfahrens durch die Lehrperson
- SuS leiten eigenständig und in Gruppen Entspannungsverfahren an, die sie in ihren Referaten erarbeitet haben (z.B.: Phantasiereise, progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)

Methodische Entscheidungen

- Erfahren und Erproben unterschiedlicher Entspannungsverfahren
- Durchführung einer Unterrichtseinheit zu einem Entspannungsverfahren durch SuS
- Reflexion der Entspannungsverfahren (individuell)

Gegenstände

- Grundlagen der Entspannung im Alltag (Stress vs. Entspannung)
- Referate und Unterrichtsgestaltungen zu unterschiedlichen Entspannungsverfahren (z.B.: Phantasiereise, progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training)

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

Beteiligung an den Reflexion zu den Entspannungsverfahren

punktuell:

Bewertung der Präsentation (Referat) und Demonstration (Anleitung eines Entspannungsverfahrens)

Kriterien:

- Zusammenhang zwischen Referat und Praxis
- Arbeitsteilung innerhalb der Gruppe (Schüler-) Bewertungsbogen für die Präsentation und Demonstration (Feedback)

Fachbegriffe

Entspannungsverfahren, Stress vs. Entspannung, Gesundheitsbegriff, Progressive Muskelrelaxation, Autogenes Training, Phantasiereise

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	B	<i>F</i>	GK	12 Std.

Rope Skipping

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Wählen Sie ein Element

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

Didaktische Entscheidungen

- Grundsprünge und ihre Variationen
- Abgrenzung vom Kraft-/Schnelligkeitstraining bzw. Fitness
- Schwerpunkt: Gestaltung von Choreographien mit dem Seil
- Anforderungen im Bereich Technik, Ausdruck, Gestaltung
- Grundlegende Entscheidungen und Abhängigkeiten von Musik, Takt etc.

Methodische Entscheidungen

- Erproben und Experimentieren: Erproben verschiedener Sprünge und Experimentieren mit Rhythmus und den unterschiedlichen Gestaltungskriterien (z.B. Zeit/Ebene etc.)
- Lern- und Arbeitsmethoden
 - o Stationslernen
 - o Gruppenpuzzle
 - o Arbeit mit Bewegungsbeschreibungen
 - o Nachahmung unterschiedlicher Sprünge

Gegenstände

- Technik der Grundsprünge, Variationen mit dem Rope, Unterschiedliche Disziplinen und Sprungformen
- Musikbogen, Takt
- Erarbeitung einer Choreographie: Prinzipien und Kriterien
- Kriterien zur Gestaltung von Gruppenchoreographien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität)

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Präsentation

unterrichtsbegleitend

Teilnahme an Reflexionsphasen, Erprobung unterschiedlicher Schritte, ggfs. Kurzreferate

punktuell:

- Präsentation der Gruppenchoreo anhand der erarbeiteten Kriterien (Bogen vorhanden)

Kriterien:

Erarbeitete Kriterien zur Gestaltung einer Gruppenchoreographie (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität)

Fachbegriffe

Musikbogen, Takt, , Kriterien zur Gestaltung von Gruppenchoreographien (Raum, Zeit, Dynamik, Technik, Synchronität, Komplexität), Grundsprungnamen

M 3 Formatvorlage Kursprofilbildung GK Qualifikationschase

Kursprofil - Sequenzbildung¹

BF 8 Gleiten fahren rollen-Rollsport, Bootssport/Wintersport	IF ___d_____
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	IF ___e_____
sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a,b,c,f	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
1	1	C2 b1 C1 e1 D1 a1	(Wieder-) einstieg ins Boot – Wiederholung der Grundlagen der Ruderbewegung zur Schaffung einer Basis für wettkampforientierte Ruderstrecken und Verbesserung der Rudertechnik im Gig-Boot.	X	
1	1	E1 a1 E1 e2 E1	Badminton miteinander und gegeneinander- Anwenden und Erweiterung grundlegender Techniken und Taktiken im Badminton zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1.	X	
2	2	E1 c1 E1 e2 E1 f1	Badminton miteinander und gegeneinander – Erarbeitung und Anwendung neuer Badmintontechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1.	X	
2	2	D1 d2 E1 d2 D1	Zusammen 4000m gemeinsam schnell rudern – Verbessern von Technik und gemeinsamen Rudern als Faktoren als Faktoren schnellen Ruderns auf der Langstrecke.	X	
3	2	D1 c1 E2 d1 D1 b1	500m schnell rudern im Skiff – das geht nur mit Technik – Individuelle Verbesserung der Rudertechnik im Skiff zur Vorbereitung auf ein 500m Rennen auf Zeit	X	
3	2	E1 c1 E1 e2 E1 f1	Vom 1:1 zum 2:2 – Erarbeitung und Anwendung taktischer Prinzipien im 2:2 unter besonderer Berücksichtigung des Kompassnadelprinzips	X	
4	1	D1 c2 E2 d2 D1 b1	Wie weit komme ich in 10 Minuten auf dem Ergometer – Eigenständige Erprobung und Durchführung eines Ausdauertrainings auf dem Ruderergometer zur Vorbereitung auf ein 10-minütiges Zeitfahren	X	

¹ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

4	2		Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).		X
---	---	--	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	---

Jahgangsstufe:Q1.1	Dauer des UV:12	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:
Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 8: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

(Wieder-) Einstieg ins Boot – Wiederholung der Grundlagen der Ruderbewegung zur Schaffung einer Basis für wettkampforientierte Ruderstrecken und Verbesserung der Rudertechnik im Gig-Boot.

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 8.1: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- GK BWK 8.3: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern
- GK SK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- GK UK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „(Wieder-) einstieg ins Boot – Wiederholung der Grundlagen der Ruderbewegung zur Schaffung einer Basis für wettkampforientierte Ruderstrecken und Verbesserung der Rudertechnik im Gig-Boot.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Technik im Vierer als Eingangsdiagnose, die Schülerinnen und Schüler hatten in der Klasse 9 bereits rudern • Anschließend individuelle Förderung und Verbesserung der Rudertechnik • 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnose des Leistungsstandes • Video- Bewegungsbilder Auswertung zur Verbesserung der Rudertechnik • Wiederholung Sicherheits-Verhaltensregeln • 	<ul style="list-style-type: none"> • Sicherheitsaspekte • Verhalten am Bootshaus • Einstellung der Ruderplatzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Skullen • Riemen • Anlegen • Ablegen • Vorwärtsrudern • Rückwärtsrudern • Steuern • Backbord/Steuerbord • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung der Rudertechnik • Beteiligung an der Organisation der Bootszuteilung • Beteiligung in Gruppenarbeitsphasen • Übernahme von Verantwortung beim Tragen des Bootes • Steuern <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration im Vierer

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
 Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

Jahrgangsstufe:Q1.1	Dauer des UV:12	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:2
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz (e) Leistung (d) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Badminton miteinander und gegeneinander- Anwenden und Erweiterung grundlegender Badminton Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1.

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- GK BWK 7.4: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- GK SK a.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Badminton miteinander und gegeneinander- Anwenden und Erweiterung grundlegender Badminton Techniken und Taktiken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> ● Eingangsd Diagnose der Techniken: Vorhand-Aufschlag, Vorhand-Überkopf-Clear und Vorhand-Überkopf-Drop ● Anwenden der Techniken in unterschiedlichen Spielsituationen im 1:1 miteinander und gegeneinander 	<ul style="list-style-type: none"> ● Individuelle Verbesserung der Techniken mithilfe von Fremdbeobachtungen (z.B. Beobachtungsbögen) ● Individuelle Verbesserung der Techniken mithilfe von Selbstbeobachtungen 	<ul style="list-style-type: none"> ● Haupt- und Nebenphasen der Techniken ● Bearbeitung von Beobachtungsaufträgen ● Regelwerk im 1:1 	<ul style="list-style-type: none"> ● Griffhaltung ● Vorhand-Ük-Clear ● Vh-Ük-Drop ● Vh-Aufschlag ● Flugkurve 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Verbesserung von Technik und Taktik ● Mitgestaltung von Spielsituationen ● Verbesserung der individuellen technischen Fertigkeiten ● Mitgestaltung von Arbeitsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> ● Technik Demonstration

Jahrgangsstufe:Q1.2	Dauer des UV: 12 Stunden	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:3
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz (e) Leistung (d) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Badminton miteinander und gegeneinander – Erarbeitung und Anwendung neuer Badmintontechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.3: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- GK BWK 7.4: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- GK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- GK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Badminton miteinander und gegeneinander – Erarbeitung und Anwendung neuer Badmintontechniken zur Verbesserung der Spielfähigkeit im 1:1“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erweiterung des Bewegungsrepertoires • Erlernen der Techniken mithilfe von methodischen Übungsreihen • Verbesserung der Techniken mithilfe von Selbst- und Fremdbeobachtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Partnerarbeit zur Erarbeitung der Techniken • Gruppenarbeit zur Verbesserung der Techniken • Videoanalyse mithilfe eines Videofeeds 	<ul style="list-style-type: none"> • Haupt- und Nebenphasen der Techniken • Bearbeitung von Beobachtungsaufträgen • Regelwerk im 1:1 • Entwicklung von Übungsaufgaben 	<ul style="list-style-type: none"> • Griffhaltung • Vh-Uh-Clear • Vh-Uh-Drop • Rh-Aufschlag • Flugkurve 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung im taktischen und technischen Bereich • Reflektiertes Handeln in unterschiedlichen Spielsituationen • Taktisches Verhalten im 1:1 <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der erlernten Techniken im 1:1

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
 Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

Jahrgangsstufe:Q1.2	Dauer des UV: 12 Stunden	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:4
Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 8: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Zusammen 4000m gemeinsam schnell rudern – Verbessern von Technik und gemeinsamen Rudern als Faktoren als Faktoren schnellen Ruderns auf der Langstrecke

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 8.5: Die Schülerinnen und Schüler können eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren
- GK BWK 8.1: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- GK SK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- GK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Zusammen 4000m gemeinsam schnell rudern – Verbessern von Technik und gemeinsamen Rudern als Faktoren als Faktoren schnellen Ruderns auf der Langstrecke.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Anwendung der erlernten Techniken auf der Langstrecke • Erlernen des Einflusses eines gemeinsamen Ruderns auf die Geschwindigkeit des Bootes • Verbesserung der konditionellen Fähigkeiten als Grundlage für ein schnelles Rudern 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingangsdiagnose zu Beginn des Vorhabens • Übungen zum gemeinsamen Anschieben des Bootes • Gemeinsames Herantasten an die 4000m Streckt • Erprobung unterschiedlicher Streckenlängen • Einschätzen von Belastungsdauer und Intensität 	<ul style="list-style-type: none"> • Rudertechnik • Verhaltensregeln • Bewegungsbeobachtung • Sicherheitsregeln 	<ul style="list-style-type: none"> • Skullen • Riemen • Zeitnehmen • Anlegen/ Ablegen • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung der Ruderbewegung • Steigerung der Leistungsfähigkeit • Mitarbeit in der Gruppe • Eigenständige Organisation am Bootshaus <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration unter Wettkampfbedingung mithilfe von Leistungstabellen • 4000m Rudern im Mannschaftsboot

Jahgangsstufe:Q2.1	Dauer des UV: 12 Stunden	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:5
Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 8: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

500m schnell rudern im Skiff – das geht nur mit Technik – Individuelle Verbesserung der Rudertechnik im Skiff zur Vorbereitung auf ein 500m Rennen auf Zeit

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 8.4: Die Schülerinnen und Schüler können in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren
- GK BWK 8.1: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- GK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- GK MK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- GK UK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „500m schnell rudern im Skiff – das geht nur mit Technik – Individuelle Verbesserung der Rudertechnik im Skiff zur Vorbereitung auf ein 500m Rennen auf Zeit

“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung der erlernten Techniken im Einer • Schrittweise Heranführung in das Rudern im Einer • Verbesserung der Technik im Einer • Verbesserung der Techniken mithilfe von Selbst- und Fremdbeobachtungen 	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnose des Leistungsstandes • Übungen zum sicheren Rudern in schmalen Booten • Einschätzen von Belastungsdauer und Intensität 	<ul style="list-style-type: none"> • Rudertechnik • Skullen • Verhaltensregeln • Sicherheitsregeln • Bewegungsbeobachtung 	<ul style="list-style-type: none"> • Anlegen/Ablegen im Einer • Steuern ohne Steuermann • Zeitnahme 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung der Rudertechnik • Steigerung der Leistungsfähigkeit • Umgang mit Herausforderungen, z.B. Wiedereinstieg ins Boot nach Kenterung <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration der Ruderbewegung unter Belastung • Bewertung der Zeit nach Notentabelle • Bewertung der Technik •

Jahgangsstufe:Q2.2	Dauer des UV: 12 Stunden	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:3
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Kooperation und Konkurrenz (e) Leistung (d) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Vom 1:1 zum 2:2 – Erarbeitung und Anwendung taktischer Prinzipien im 2:2 unter besonderer Berücksichtigung des Kompassnadelprinzips

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.3: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden
- GK BWK 7.4: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- GK SK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- GK UK f.1: Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Vom 1:1 zum 2:2 – Erarbeitung und Anwendung taktischer Prinzipien im 2:2 unter besonderer Berücksichtigung des Kompassnadelprinzips“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Erprobung verschiedener Spielsituationen • Anwendung der technischen Fähigkeiten im 2:2 • Erarbeitung des Kompassnadelprinzips • Erprobung der Aufstellungsformen nebeneinander und hintereinander 	<ul style="list-style-type: none"> • Vom 1:1 zum 2:2 • Vom miteinander zum gegeneinander • Videoanalyse mithilfe eines Videofeedbacks 	<ul style="list-style-type: none"> • Regeln im 2:2 • Bearbeitung von Beobachtungsaufträgen • Wenn...dann Regeln • Aufschlag im Doppel • Grundschläge • Kompassnadel • 	<ul style="list-style-type: none"> • Aufstellung nebeneinander • Aufstellung hintereinander • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Verbesserung im taktischen und technischen Bereich • Reflektiertes Handeln in unterschiedlichen Spielsituationen • Taktisches Verhalten im 2:2 <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration im Spiel 2:2

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
 Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

Jahgangsstufe:Q2.2	Dauer des UV:10	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:7
Bewegungsfeld/Sportbereich: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (BF/SB 8) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 8: Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski) Wählen Sie ein Element aus Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Leistung (d) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d) Wählen Sie ein Element Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Wie weit komme ich in 10 Minuten auf dem Ergometer – Eigenständige Erprobung und Durchführung eines Ausdauertrainings auf dem Ruderergometer zur Vorbereitung auf ein 10-minütiges Zeitfahren.

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 8.1: Die Schülerinnen und Schüler können ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.
- GK BWK 8.5: Die Schülerinnen und Schüler können eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- GK SK c.2: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- GK MK d.2: Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK d.1: Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.
- GK UK b.1: Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Wie weit komme ich in 10 Minuten auf dem Ergometer – Eigenständige Erprobung und Durchführung eines Ausdauertrainings auf dem Ruderergometer zur Vorbereitung auf ein 10-minütiges Zeitfahren.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Eingangsd Diagnose zu Beginn des Vorhabens für individuelle Trainingsmöglichkeiten • Erprobung verschiedener Trainingsmöglichkeiten auf dem Ruderergometer • Aufgrund der Anzahl an Ergometern wird unterrichtsbegleitend ein ruderspezifisches Fitnessstraining erprobt und weiterentwickelt • 	<ul style="list-style-type: none"> • Eigenständiges Erproben verschiedener Trainingsmöglichkeiten auf dem Ruderergometer in Einzelarbeit • Partnerbeobachtungen der Rudertechnik auf dem Ergometer mithilfe eines Beobachtungsbogens • Individuelle Weiterentwicklung des Kraftzirkels in Gruppenarbeit • 	<ul style="list-style-type: none"> • Die wichtigsten für das Rudern relevanten Muskelgruppen • Weiterentwicklung von Trainingsaufgaben • Bezüge zur Sportbiologie: Prinzip der Superkompensation • Kraft- und Ausdauertrainingsmethoden • 	<ul style="list-style-type: none"> • Eingangsd Diagnose • Ausgangsd Diagnose • Ruderspezifischer Kraftzirkel • Trainingsmethodik auf dem Ruderergometer • Technikkorrektur auf dem Ruderergometer • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individuelle Verbesserung der Rudertechnik auf dem Ruderergometer • Führen eines Trainingstagebuches • Beteiligung an Arbeitsphasen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 10 Minuten Zeitfahren • Bewertung nach cgs-Standard

Jahrgangsstufe:Q2	Dauer des UV:	Vernetzung mit UV:	Laufende Nummer des UV:8
Bewegungsfeld/Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7) Wählen Sie ein Element		Inhaltliche Kerne BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) BF/SB 7: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball) Wählen Sie ein Element aus	
Inhaltsfelder Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) Kooperation und Konkurrenz (e) Wählen Sie ein Element aus		Inhaltliche Schwerpunkte Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a) Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element	

Thema des UV:

Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- GK BWK 7.1: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- GK BWK 7.6: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- Wählen Sie ein Element

Sachkompetenz (SK):

- GK SK e.1: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- Wählen Sie ein Element

Methodenkompetenz (MK):

- GK MK e.2: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- Wählen Sie ein Element

Urteilskompetenz (UK):

- GK UK c.1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.
- Wählen Sie ein Element aus.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (): „Kooperative Erarbeitung und Anwendung von Mannschaftstaktiken in Offensiv- und Defensivspiel am Beispiel eines nicht institutionalisierten Sportspiels (Flag Football).“

“

Didaktische und methodische Entscheidungen	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
	Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Schulung der Wahrnehmung für Spielsituationen und Verbesserung der Spielfähigkeit</p> <p>Die Rahmenbedingungen, also das grundsätzliche Ziel des Spiels, wie Ballvortrag und Zielpasshandlung werden nicht verändert</p> <p>Spielerzahl, Spielfeldgröße, Zielzone und Spielzeit werden an die jeweiligen situativen Bedingungen und Stundenziele angepasst; die Handlungsregeln können so modifiziert werden, dass die Spielidee noch erhalten bleibt. Regeln können in Bezug auf eine Vereinfachung des Spiels verändert werden.</p> <p>Gespielt wird zunächst in Teams mit möglichst kleiner Spielerzahl, damit sich möglichst viele Ballkontakte für jeden einzelnen Schüler ergeben</p> <p>Die Anzahl der Spieler und Spielfeldgröße sind abhängig von den Voraussetzungen wie Spielerfahrung und technischen Fertigkeiten der Spieler</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Spielgemäßes Konzept • Bedeutung einzelner Spielformen für die gesamte Spielidee • Entwicklung taktischer Ansätze zur Durchführung eines erfolgreichen Angriffs: Laufwege, Finten, Kommunikation, ... • Entwicklung defensiv-taktischer Handlungsmöglichkeiten zur erfolgreichen Abwehr eines Angriffs: Raum- vs. Manndeckung, Aufteilung auf dem Spielfeld, Antizipation von Spielsituationen, ... • Technische Grundlagen des Werfens und Fangens im Kontext des Spiels Flagfotball • Elementare Regel- und Begriffskunde (vgl. Reader im Unterrichtsmaterial) • 	<ul style="list-style-type: none"> • Variable Spielformen zur Entwicklung der Spielidee (vgl. Reader im Unterrichtsmaterial) • Durchführung unterschiedlicher Spielzüge im Angriff in den jeweiligen Spielformen (vgl. Unterrichtsentwurf) • Technische Grundlagen des Werfens und Fangens • Sukzessive Entwicklung des Zielspiels • 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Sonstige Mitarbeit in den Phasen von Theorie und Praxis • (Vollständigkeit des begleitenden Readers) • Regelmäßige Demonstrationen <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Umsetzung der Spielidee • Anwendung entwickelter Spielzüge in Abwehr- und Angriffssituationen • Spielerische Handlungsfähigkeit und technische Fertigkeiten von Werfen und Fangen im Kontext des Sportspiels.

Autor digitaler Unterrichtsplaner: StR S. Meinhardt
 Kontakt bei technischen Fragen: meinhardt@hardenstein.de

<p>Die Spielanteile sollten möglichst gleich verteilt sein; deshalb liegt das Überzahlverhältnis bei der jeweils angreifenden Mannschaft und die Verteidigeraktivität wird durch eine teilaktive Spielweise erschwert; spielnahe Übungen und eine Erhöhung der Zielwurfwahrscheinlichkeit wirken motivierend auf die Schüler. Es wird regelmäßig zwischen Angriff und Verteidigung gewechselt.</p> <p>Die Ausbildung taktischer Verhaltensweisen wird als „Hilfe zur Selbsthilfe“ verstanden, deshalb sollte den SuS bei allen Aufgaben ausreichend Zeit und Raum gegeben werden um selber geeignete Lösungen zu finden</p>			
-----------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------	--	--	--

Didaktische Entscheidungen

- Durchgängige Orientierung am Prinzip der graduellen Annäherung
- Differenzierung nach Leistungsstärke zur Vermeidung negativ behafteter psychischer Faktoren
- Möglichkeit der Durchlässigkeit der Gruppenzusammenstellung

Methodische Entscheidungen

- Einsatz von Bewegungsaufgaben, z.B. „Die Post geht ab“
- Differenzierte Aufgabenstellung zur Berücksichtigung des subjektiven Wagnisempfindens, z.B. Auswahl des Pisten und Skigebiete

Gegenstände

- Sicheres, punktgenaues Bremsen, spontanes Ausweichen/Spurwechsel
- Geländeangepasstes Fahren
- Rhythmisches Fahren - kurze, mittlere große Radien mit paralleler Skiführung
- Moderates Race- /Snowcarven

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Demonstration

unterrichtsbegleitend

- FIS-Regeln
- Geländeangepasstes Fahren
- Übungsformen
- Teilweise Anleiten einer Gruppe (Fortgeschrittene C/D)

punktuell:

Demonstration gelernter Techniken auf wechselndem Gelände.

Kriterien:

- Geländeangepasstes Fahren
- Parallelschwung
- Carving

Fachbegriffe

Carving, FIS-Regeln, Parallelschwung, Hockeystop, Talski, Bergski, Regulative Grundposition, Körperschwerpunkt, Belastungswechsel