



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Schulinterner Lehrplan Sport

Gymnasium – Sekundarstufe II



INHALT

VORWORT

GRUNDSÄTZE DER LEISTUNGSBEWERTUNG IM FACH SPORT

UNTERRICHTSVORHABEN IN DER EINFÜHRUNGSPHASE (EF)

UV1: Richtig aufwärmen! – Selbstständige Planung und Durchführung von Aufwärm- und Fitnessprogrammen

UV2: „Wir werden Mehrkämpfer“ – Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (Laufen, Springen, Werfen)

UV3: Richtig spielen in einem großen Mannschaftsspiel oder Partnerspiel

UV4: Ich teste meine Grenzen an Turngeräten – z.B. normgebundenes Turnen oder Le Parkour

UV5: Wir präsentieren und stellen dar, mit und ohne Musik

UV6: Ich verbessere mich und erlerne Neues

PROFILBILDUNG IN DER QUALIFIKATIONSPHASE (Q)

Grundsätze zur Profilbildung

Bewegungsfeld und Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – **Fitness**

Bewegungsfeld und Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik**

Bewegungsfeld und Sportbereich 4: Bewegen im Wasser – **Schwimmen**

Bewegungsfeld und Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – **Turnen**

Bewegungsfeld und Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – **Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Badminton**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Fußball**



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Volleyball**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Basketball**

Bewegungsfeld und Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen – **Zweikampfsport**



EINFÜHRENDE WORTE ZUM LEHRPLAN

ZUORDNUNG DER KOMPETENZERWARTUNGEN UND INHALTLICHEN SCHWERPUNKTE ZU DEN UNTERRICHTSVORHABEN DER GYMNASIALEN OBERSTUFE

Die Fachschaft Sport hat für die Oberstufe sowie für alle Bewegungsfelder und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz sowie der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen.

Im Folgenden werden diese Übersichten dargestellt, welche die Dauer des Unterrichtsvorhabens, seine intentionale Ausrichtung durch pädagogische Perspektiven sowie damit einhergehende inhaltliche Zielsetzungen verdeutlichen. Die Kompetenzerwartungen sowie die konkreten inhaltlichen Schwerpunkte werden im Einzelnen in einer Übersicht dargestellt.

Die unterschiedlichen Farben kennzeichnen die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche, die dem jeweiligen Unterrichtsvorhaben zu Grunde liegen:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)
Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB4)
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5)
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (BF/SB6)
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)
Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (BF/SB8)
Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB9)



GRUNDSÄTZE DER LEISTUNGSBEWERTUNG IM FACH SPORT

KOMPETENZBEREICHE DER JEWEILIGEN UV AUF DER GRUNDLAGE DER ENTSPRECHENDEN BEWEGUNGSFELDER/SPORTBEREICHE

Vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens:

BEWEGUNGS- UND WAHRNEHMUNGSKOMPETENZ

- psycho-physisch
- technisch-koordinativ
- taktisch-kognitiv
- ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten
- Einbringen von Wissen (Fach- und Sachwissen)

METHODENKOMPETENZ

- selbstständiges Arbeiten (allein und in der Gruppe), sowohl methodisch-strategisch als auch sozial-kommunikativ
- Beschaffung von Fachwissen
- Problemstellungen und Bewegungsaufgaben selbstständig lösen
- Handlungspläne und Lösungswege selbstständig erarbeiten und strukturieren

URTEILSKOMPETENZ

- konstruktive Auseinandersetzung mit (Vor-)Wissen und erlebten sportlichen Erfahrungen durch begründetes Rückmelden und Beurteilen
- Einordnen und Reflektieren von eigenen und beobachteten Lernsituationen

SPORTBEZOGENE VERHALTENSDIMENSIONEN

- Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen (z.B. selbstständiges und verantwortliches Gestalten von Handlungssituationen, Herrichten von Spielflächen und Geräten, Verteilen von Rollen, Bildung von Mannschaften, Vereinbaren von Regeln)
- Leistungsbereitschaft (z.B. engagierte und motivierte Mitarbeit, kontinuierliche Mitarbeit auch hinsichtlich der Leistungsfähigkeit)
- Selbstständigkeit (z.B. Auf- und Abbau, Eigenverantwortung für Sicherheit,



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Aufwärmen, Üben, Trainieren, angemessene Sportkleidung)

- Fairness, Kooperation (z.B. fairer Umgang miteinander, gegenseitiges Unterstützen)

Die Leistungsbewertung erfolgt sowohl durch punktuelle als auch unterrichts-
begleitende Formen der Überprüfung.

Der Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet innerhalb der
Bewertung den Schwerpunkt. Für die weiteren Bereiche gilt, dass das sportbezogene
Verhalten stärker gewichtet wird als die Methoden- und Urteilskompetenz.

GRUNDSÄTZE DER FACHMETHODISCHEN UND FACHDIDAKTISCHEN ARBEIT

Unter Berücksichtigung des Leitbildes hat die Fachkonferenz des Lise-Meitner-
Gymnasiums die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze
beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf
fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die
fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

- 1.) Geeignete Problemstellungen zeichnen die Ziele des Unterrichts vor und bestimmen die Struktur der Lernprozesse.
- 2.) Inhalt und Anforderungsniveau des Unterrichts entsprechen dem Leistungsvermögen der Schüler/innen.
- 3.) Die Unterrichtsgestaltung ist auf die Ziele und Inhalte abgestimmt.
- 4.) Medien und Arbeitsmittel sind schülernah gewählt.
- 5.) Die Schüler/innen erreichen einen Lernzuwachs.
- 6.) Der Unterricht fördert eine aktive Teilnahme der Schüler/innen.
- 7.) Der Unterricht fördert die Zusammenarbeit zwischen den Schülern/innen und bietet ihnen Möglichkeiten zu eigenen Lösungen.
- 8.) Der Unterricht berücksichtigt die individuellen Lernwege der einzelnen Schüler/innen.
- 9.) Die Schüler/innen erhalten Gelegenheit zu selbstständiger Arbeit und werden dabei unterstützt.
- 10.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Partner- bzw. Gruppenarbeit.
- 11.) Der Unterricht fördert strukturierte und funktionale Arbeit im Plenum.
- 12.) Die Lernumgebung ist vorbereitet; der Ordnungsrahmen wird eingehalten.
- 13.) Die Lehr- und Lernzeit wird intensiv für Unterrichtszwecke genutzt.
- 14.) Es herrscht ein positives pädagogisches Klima im Unterricht.



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht am Lise-Meitner-Gymnasium folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt. Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können. Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert. Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach-Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt. Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen. Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

GRUNDSÄTZE DER LEISTUNGSBEWERTUNG UND LEISTUNGSRÜCKMELDUNG

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 13 APO-GOST sowie Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Absprachen stellen die Minimalanforderungen an das lerngruppenübergreifende gemeinsame Handeln der Fachkonferenzmitglieder dar. Bezogen auf die einzelne Lerngruppe kommen ergänzend weitere der in den Folgeabschnitten genannten Instrumente der Leistungsüberprüfung zum Einsatz.



Verbindliche Absprachen:

In der Qualifikationsphase wird in allen Sportkursen unabhängig von der Wahl des Profils von den Schülerinnen und Schülern eine Ausdauerleistung erbracht. Die Fachkonferenz Sport erarbeitet ein Konzept für die unterschiedlichen Sportkurse, das sowohl die leistungsmäßigen als auch die gesundheitlichen Aspekte bzgl. der entsprechenden Kompetenzerwartungen berücksichtigt. Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

ABSPRACHEN ZUR VERGLEICHBARKEIT DER ANFORDERUNGEN IN DER LEISTUNGSBEWERTUNG

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

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

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

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

Konkretisierung zu 1 und 2:

- mindestens eine quantitative Messung und/oder eine qualitative Messung (z.B. Demonstration) pro Halbjahr (abhängig vom Kursprofil)
- mindestens eine Leistungsüberprüfung (z.B. schriftl. Wdh., Referate, Präsentation, Demonstration) zu einem konditionellen Leistungsfaktor (Kraft, Ausdauer, Schnelligkeit, Beweglichkeit) bezogen auf die profilbildenden Bewegungsfelder und Sportbereiche

3. Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).



4. Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

- Kooperation wird gemäß dem gemeinsam erarbeiteten Bewertungsbogen bewertet.
- Einmal in der Qualifikationsphase muss eine Gruppenleistung bewertet werden
- Überprüfungsformen zu 4 sind in erster Linie Beiträge zur Unterrichtsgestaltung und Unterrichtsgesprächen. Einmal in der Qualifikationsphase muss eine schriftliche Übung durchgeführt werden.

KRITERIEN FÜR DIE BEWERTUNG DES TEILBEREICHS KOOPERATION IM SPORTUNTERRICHT ALS BESTANDTEIL DER „SOMI“

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

AUSDAUER IN DER OBERSTUFE / DISTANZ 5000M

Jungen	
Note	Zeit / Minuten
1+	25:00
1	25:30
1-	26:00
2+	26:40
2	27:20
2-	28:00
3+	28:50
3	29:40
3-	30:30
4+	31:30
4	32:30
4-	durchLAUFEN

Mädchen	
Note	Zeit / Minuten
1+	26:00
1	26:30
1-	27:00
2+	27:40
2	28:20
2-	29:00
3+	29:50
3	30:40
3-	31:30
4+	32:30
4	33:30
4-	durchLAUFEN



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

SCHULINTERENER LEHRPLAN SPORT SEKUNDARSTUFE II – EINFÜHRUNGSPHASE (EF)

UNTERRICHTSVORHABEN

UV1: RICHTIG AUFWÄRMEN! – SELBSTSTÄNDIGE PLANUNG UND DURCHFÜHRUNG VON AUFWÄRM- UND FITNESSPROGRAMMEN

UV2: „WIR WERDEN MEHRKÄMPFER“ – DURCHFÜHRUNG EINES LEICHTATHLETISCHEN DREIKAMPFES (LAUFEN, SPRINGEN, WERFEN)

UV3: RICHTIG SPIELEN IN EINEM GROßEN MANNSCHAFTSSPIEL ODER PARTNERSPIEL

UV4: ICH TESTE MEINE GRENZEN AN TURNGERÄTEN – Z.B. NORMGEBUNDENES TURNEN ODER LE PARCOUR

UV5: WIR PRÄSENTIEREN UND STELLEN DAR, MIT UND OHNE MUSIK

UV6: ICH VERBESSERE MICH UND ERLERNE NEUES

Die Fachkonferenz Sport hat folgende Eckpunkte für den Kernlehrplan der Einführungsphase im Schuljahr 2014/2015 beschlossen:

- Drei Unterrichtsvorhaben werden detailliert ausformuliert.
- Drei weitere Unterrichtsvorhaben werden – bis auf die Inhaltsfelder und mögliche Bewegungsfelder – offen gelassen. Dies soll den Kolleginnen und Kollegen die Freiheit lassen, abhängig von z.B. Kursgröße, Interesse der Schülerinnen und Schüler, Sportstättenkapazität u.a., diese Unterrichtsvorhaben inhaltlich zu füllen.
- Das Unterrichtsvorhaben 1 muss in jedem Grundkurs der Einführungsphase das Erste sein. Die anderen können in beliebiger Reihenfolge unterrichtet werden.



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1	UV 1	Richtig aufwärmen! – Selbstständige Planung und Durchführung von Aufwärm- und Fitnessprogrammen.
	UV 2	Wir werden Mehrkämpfer – Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (Laufen, Springen, Werfen)
	UV 3	Richtig spielen in einem großen Mannschaftsspiel oder Partnerspiel
	Freiraum	
Q 2	UV 4	Ich teste meine Grenzen an Turngeräten – normgebundenes Turnen oder Le Parkour
	UV 5	Wir präsentieren und stellen dar, mit und ohne Musik
	UV 6	Ich verbessere mich und erlerne Neues
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Richtig aufwärmen! Selbstständige Planung und Durchführung von Aufwärm- und Fitnessprogrammen

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. Unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld:

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Formen der Fitnessgymnastik Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)



Unterrichtsvorhaben II:

Thema:

Wir werden Mehrkämpfer - Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (Laufen, Springen, Werfen).

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). Einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Inhaltsfeld:

Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. (SK)
- Einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan (zur Teilnahme am EVL-Halbmarathon bzw. Überprüfung der Ausdauerleistung im Kurs) zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (MK)
- Den eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)



Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Richtig spielen in einem großen Mannschaftsspiel oder Partnerspiel

BF/SB:

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld:

Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- Die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)



Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

Ich teste meine Grenzen an Turngeräten - normgebundenes Turnen oder Le Parkour.

BF/SB:

Bewegen an Geräten – Turnen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. Turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und
Gerätekombinationen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)



Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Wir präsentieren und stellen dar, mit und ohne Musik

BF/SB:

Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfeld:

Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Tanz / Gymnastik

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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



Unterrichtsvorhaben VI:

Thema:

Ich verbessere mich und erlerne Neues

BF/SB:

3/7/8/9

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Entsprechend des BF

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Entsprechend des BF

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

SCHULINTERENER LEHRPLAN SPORT SEKUNDARSTUFE II – QUALIFIKATIONSPHASE (Q)

PROFILBILDUNG

Am Lise-Meitner-Gymnasium werden vorläufige Profilkurse durch eine Wahl am Ende der Einführungsphase gewählt. Die Profilkurse sind aus diesem Grund „halboffen“ formuliert (erstes Bewegungsfeld/erster Sportbereich), um zu Beginn der Qualifikationsphase auf die gewählten Kursprofile und besonderen Interessen innerhalb der Lerngruppe demokratisch eingehen zu können (Wahl des zweiten Bewegungsfeldes/Sportbereiches). Sport kann am Lise-Meitner-Gymnasium nicht als Abiturfach (P4/P2) gewählt werden.

Folgende Grundsätze sind zu berücksichtigen:

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

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



PROFILE ZU DEN VERSCHIEDENEN BEWEGUNGSFELDERN /SPORTBEREICHEN

Bewegungsfeld und Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – **Fitness**

Bewegungsfeld und Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – **Leichtathletik**

Bewegungsfeld und Sportbereich 4: Bewegen im Wasser – **Schwimmen**

Bewegungsfeld und Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – **Turnen**

Bewegungsfeld und Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen –
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Badminton**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Fußball**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Volleyball**

Bewegungsfeld und Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – **Basketball**

Bewegungsfeld und Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen – **Zweikampfsport**



Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitness (MD)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Formen der Fitnessgymnastik**
- **Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**
- **Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung**
- **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden**
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Fit für den BaverKreuzLauf? – Ausdauerfähigkeit verstehen und mit Trainingsplänen trainieren. Gesundheitsorientiert in der Staffel oder im Einzelstart ausdauernd laufen.
	UV 2	
	UV 3	
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	
	UV 5	Bist du fit? – Aspekte allgemeiner Fitness unter besonderer Betrachtung des KAR-Modells
	UV 6	
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Fitnessstraining im Wandel! – mit dem Schlingentrainer zu einem starken Körper
	UV 8	
	UV 9	
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Kopf und Körper im Einklang? – Aspekte allgemeiner Fitness unter besonderer Betrachtung der Life Kinetik
	UV 11	
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Fit für den BayerKreuzLauf? – Ausdauerfähigkeit verstehen und mit Trainingsplänen trainieren. Gesundheitsorientiert in der Staffel oder im Einzelstart ausdauernd laufen.

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (BWK)

Inhaltsfeld:

f – Gesundheit & d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Trainingsplanung und -organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)

mögliche Themen:

- „Smarte“ Ausdauerschulung – Das Smartphone als Hilfsmittel im Sportunterricht
- Viele Wege führen nach Rom – Ausdauermethoden im Vergleich
- Vom Junkie zum Ironman – Eine fächerübergreifende Unterrichtseinheit zum Thema Ausdauer, Gesundheit und Drogenprävention
- Miteinander und Gegeneinander – Wir starten bei einem Leverkusener Lauf-Event
- Laufevents für Schulen – gemeinsam einen (Halb-)Marathon laufen



Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Bist du fit? – Aspekte allgemeiner Fitness unter besonderer Betrachtung des KAR-Modells

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK)

Inhaltsfeld:

d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- Freelatics im Test – Selbstständige Durchführung von Fitnessprogrammen sowie Auswertung bezüglich ihrer Grenzen und Möglichkeiten
- Selbstbestimmt mit Kraftbelastungen umgehen – Kraftstationen nach eigenen Bedürfnissen modifizieren und variieren
- Kraft und Körperhaltung – Gefahren muskulärer Dysbalancen erkennen und ihnen entgegenwirken
- Spielerisch in Schwung kommen – Der Pezziball als vielfältige Gerätehilfe
- Schritt für Schritt ans Ziel – Entwicklung eines schuleigenen Treppenworkouts



Unterrichtsvorhaben VII:

Thema:

Fitnessstraining im Wandel! – mit dem Schlingentrainer zu einem starken Körper

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

Funktionelles Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK)
- Unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamischen Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuelle angemessen anwenden (BWK)

Inhaltsfeld:

f – Gesundheit & d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzung entwerfen (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- Krafttraining in der Schule – Fitnessgeräte kompetent einsetzen
- Schlingentraining in der Schule – Gemeinsam eigene Kraftübungen und Trainingspläne entwickeln



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Fitnesstrends im Sportunterricht – Fitnessübungen ausprobieren, hinterfragen und anpassen
- Tabata-Training 2.0 – Mit Youtube, App und Internet ins neue Fitnesszeitalter
- Levandowska & Co – Wir entwickeln unser eigenes Fitnessvideo

Unterrichtsvorhaben X:

Thema:

Kopf und Körper im Einklang? – Aspekte allgemeiner Fitness unter besonderer Betrachtung der Life Kinetik

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

mögliche Themen:

- Etwas Neues wagen im Sportunterricht – Koordinationstraining für Kopf und Körper



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Gehirntraining durch Bewegung – Mit Life Kinetik zu neuen Höchstleistungen
- Besser (Fuß-)Ballspielen mit Life Kinetik – Jürgen Klopp's neue Trainingsmethoden
- Macht Sport intelligent? – Training der kognitiven Fähigkeiten
- Körper oder Gehirn? – Wer steuert Wen? – Training der flexiblen Körperbeherrschung



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (MD)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

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



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Eine erste Diagnose! – Stärken und Schwächen erkennen – unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten
	UV 2	
	UV 3	
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung
	UV 6	
Q 2.1	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern
	UV 8	
	UV 9	Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können.
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	
	UV 11	Jetzt wird es ernst – individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen – in Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

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

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

mögliche Themen / auch für UV VII:

- vom Medizinball zur Kugel – methodische Hinführung und Festigung des Kugelstoßens
- Biomechanische Prinzipien beim Kugelstoßen / Einfluss der Teilimpulse beim Kugelstoßen
- Vom Heulerball zum Speerwurf
- Von der Rhythmusfähigkeit zum Schritt-/Hang- und Laufsprungtechnik
- Mit dem richtigen „Dreh“ in die Weite – den Diskus weit werfen
- Über Rhythmus und Schnelligkeit zum Erfolg – keine Angst vor hohen Hürden
- „Floppen“ in die Höhe – die rückwärtige Lattenüberquerung in wenigen Schritten



- Laufen – schnell und ausdauernd mit Hilfe einer Portfoliodokumentation

Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtenspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern (MK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

mögliche Themen:

- der Shuttle-Run-Test / Cooper-Test – eine Selbstdiagnose zur momentanen Ausdauerleistungsfähigkeit sowie kritische Auseinandersetzung mit Testverfahren



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- „Laufen ohne Schnaufen“ – Ermittlung der optimalen Herzfrequenz für ein aerobes Ausdauertraining mithilfe der Karvonen-Formel
- Trainieren mit Variationen- Erprobung und Analyse der Dauer- und intensiven Intervallmethode
- Mein persönlicher Trainingsplan – Entwicklung eines gesundheitsorientierten Ausdauertrainings für die Erstellung eines eigenen Trainingstagebuchs

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema:

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

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- siehe UV I und:
- Wie springe ich beim Dreisprung am weitesten? – eine wissenschaftspropädeutische Untersuchung



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Hop, Step, Jump – eine spielerische Entwicklung dreisprungspezifischer, koordinativer Fähigkeiten
- Im 4er Team zum Sieg – die Sprintstaffel als Teamevent
- Der König der Lüfte – Vermitteln eines attraktiven Bewegungserlebnisses beim Hochsprung (Stabweitsprung) (evtl. mit Kooperation von Bayer)

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema:

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

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

mögliche Themen:

- Stab – Weitsprung
- Watussi – Hochsprung (mit Minitramp)
- Speerzielwurf
-
- Blindenlauf



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Rückwärts Sprint
- Mehrkämpfe einer „Disziplin (Wurf/Sprung/Lauf)
- Blitzmehrkampf
- Mehrkämpfe, die die Links/rechtshändigkeit oder –füßigkeit thematisieren
-

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema:

Jetzt wird es ernst – individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung

BF/SB:

Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern:

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtenspiel, Orientierungslauf)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- bewegungsspezifische Wettkampffregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (MK)

mögliches Thema:

- s.o.
- selbstständige ORGANISATION und DURCHFÜHRUNG eines leichtathletischen Mehrkampfes (zeitliche Planung, Kampfrichter, Aufteilung ...)
-



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 4: Bewegen im Wasser – Schwimmen (LG)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken**
- Rettungsschwimmen
- Tauchen (mit Flossen)
- Wasserball und andere Ballspiele im Wasser
- Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Alles Kraulen oder Was? - Verbesserung und Demonstration der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rückenraul und Anwendung einer Technik mit Startsprung und Wenden
	UV 2	Rette sich wer kann - Erlernen und Demonstrieren von Anschwimmen, Befreiung aus Umklammerungsgriffen, Abschleppen, an Land bringen
	UV 3	Wir tauchen ab - Streckentauchen mit und ohne Flossen
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig: Gesundheitsorientierte Optimierung der Ausdauer unter Einbeziehung trainingstheoretischer Kenntnisse
	UV 5	Wasserball
	UV 6	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung: Kraulschwimmen im Hinblick auf konditionelle Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Synchronicity
	UV 8	Schwimmen wie ein Delphin
	UV 9	Tauchen nach Gegenständen: Orientierung unter Wasser
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Wagnis Wasserspringen - ohne Angst und Übermut
	UV 11	
	Freiraum	



Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Alles Kraulen oder Was? - Verbesserung und Demonstration der Schwimmtechniken Brust, Kraul und Rückenkraul und Anwendung einer Technik mit Startsprung und Wenden

BF/SB4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die SuS können eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht über 100m unter Berücksichtigung der Atemtechnik sowie Start und Wenden ausführen

Inhaltsfeld:

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern (a)
Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- das eigene Leistungsvermögen einschätzen (UK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben II:

Thema:

Rette sich wer kann - Erlernen und Demonstrieren von Anschwimmen, Befreiung aus Umklammerungsgriffen, Abschleppen, an Land bringen

BF/SB 4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen



Inhaltlicher Kern:

Rettungsschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

Die SuS können Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug allein oder gemeinsam planen und bewältigen

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Wirkung und Risiken physiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden (MK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)
- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- Positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mithilfe von Erklärungsmodellen beurteilen (UK)

mögliche Themen:

....

Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Wir tauchen ab - Streckentauchen mit und ohne Flossen

BF/SB4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Tauchen (mit Flossen)



Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die SuS können komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen planen und bewältigen

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Abnahme Streckentauchen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)
- berücksichtigen wichtige Sicherheitsvorkehrungen (MK)
- Die eigene Leistungsfähigkeit und die anderer einschätzen können (UK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig: Gesundheitsorientierte Optimierung der Ausdauer unter Einbeziehung trainingstheoretischer Kenntnisse

BF/SB:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Sportschwimmen: Ausdauerndes Schwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

Sportartspezifisch ihre Ausdauer in einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse gesundheitsorientiert optimieren

Inhaltsfeld:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)

Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation (Ausdauertrainingsmethoden)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (Herz-Kreislaufsystem, Atemrhythmus, Tempoanpassung)



- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (Überlastung, Fehler beim Ausdauertraining)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Wasserball

BF/SB:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltliche Kerne:

Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Beim Ballspielen im Wasser Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden

Inhaltsfeld:

Kooperieren, Wettkämpfen und sich verständigen (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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



mögliche Themen:

.....

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema:

Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung: Kraulschwimmen im Hinblick auf konditionelle Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB 4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Sportschwimmen: ausdauerndes Schwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

- Reflexion der eigenen Leistung im Kraulschwimmen
- eigenständige Trainingssteuerung

Inhaltsfeld:

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen (UK)

mögliche Themen:

.....



Unterrichtsvorhaben VII:

Thema:

Synchronicity

BF/SB 4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
- Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)
- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Inhaltlicher Kern:

Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltungen im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:

eine selbstständig entwickelte Bewegungskomposition unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien gemeinsam präsentieren

Inhaltsfeld:

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (b)
Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema:

Schwimmen wie ein Delphin

BF/SB 4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterlingsschwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich



Start und Wende wettkampfgerecht ausführen

Inhaltsfeld:

Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern, Sich körperlich ausdrücken, (a)

Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Das eigene Leistungsvermögen einschätzen (UK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben IX

Thema:

Tauchen nach Gegenständen: Orientierung unter Wasser

BF/SB4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Tauchen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen planen und bewältigen

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Abnahme Streckentauchen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- berücksichtigen wichtige Sicherheitsvorkehrungen (MK)
- Die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren
- Die eigene Leistungsfähigkeit und die anderer einschätzen können (UK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben X

Thema:

Wagnis Wasserspringen - ohne Angst und Übermut

BF/SB4:

Bewegen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern:

Bewegungskunststücke und Bewegungsgestaltung in der Luft

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Die SuS können verschiedene Sprünge erproben, variieren sowie einschätzen

Inhaltsfeld:

Wagnis und Verantwortung (c)

Leistung (d)

Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Spannung und Risiko, Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst), Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
- Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination), Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche), differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch, Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch), Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Das eigene Leistungsvermögen einschätzen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen/Affekten erläutern (SK)
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. Die SuS berücksichtigen dabei wichtige Sicherheitsvorkehrungen (MK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

mögliche Themen:

...



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 5: Bewegen an Geräten – Turnen (MD)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Bewegen an Geräten - Turnen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

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



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Turnerisch-akrobatische Gruppenchoreographien am Boden – eine Aneinanderreihung von Elementen des Bodenturnens unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien
	UV 2	
	UV 3	
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	
	UV 5	Beim Springen und Fliegen Grenzen erfahren, individuell verschieben und reflektieren – Was traue ich mir am Großtrampolin, Minitrampolin und Reuterbrett zu?
	UV 6	
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Trendsportarten und Jugendkulturen unter der Lupe – – ökonomisches und stilistisches Überwinden von Hindernissen im Le Parkour
	UV 8	
	UV 9	Geräteturnen mit digitalen Medien – Feedback, Bewegungskorrektur, interaktive Technikkarten an den Geräten Ringen, Reck, Schwebebalken und (Stufen-) Barren
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	
	UV 11	Einen turnerischen (Mannschafts-) Mehrkampf planen, organisieren und durchführen.
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Turnerisch-akrobatische Gruppenchoreographie am Boden – eine Aneinanderreihung von Elementen des Bodenturnens unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien

BF/SB:

Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten oder Gerätebahnen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren (BWK 3)
Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (BWK 5)

Inhaltsfeld:

- a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b – Bewegungsgestaltung
- c – Wagnis und Verantwortung
- f – Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Gestaltungskriterien (b)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychische Einflüssen (c)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

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

mögliche Themen / auch für UV VII:

...

Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Beim Springen und Fliegen Grenzen erfahren, individuell verschieben und reflektieren – Was traue ich mir am Großtrampolin, Minitrampolin und Reuterbrett zu?

BF/SB:

Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten (Trampolin & Reuterbrett)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische (oder akrobatische) komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine (oder in der Gruppe) bewältigen (BWK 4)

Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (BWK 5)

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK)

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (MK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema:

Trendsportarten und Jugendkulturen unter der Lupe – ökonomisches und stilistisches Überwinden von Hindernissen im Le Parkour

BF/SB:

Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (BWK 2)

Inhaltsfeld:

- a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- b - Bewegungsgestaltung
- c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)
- Motive, Motivationen und Sinngewinnungen sportlichen Handelns (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (SK)
- Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngewinnungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)



mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema:

Gerätturnen mit digitalen Medien – Feedback, Bewegungskorrektur, interaktive Technikarten an den Geräten Ringen, Reck, Schwebebalken und (Stufen-) Barren

BF/SB:

Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren (BWK)

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d- Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- Grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)

mögliche Themen:

...

Unterrichtsvorhaben XI: (eigene Kompetenzformulierungen ...)

Thema:

Einen turnerischen (Mannschafts-) Mehrkampf in einer Wettkampfsituation planen, organisieren und durchführen.



BF/SB:

Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern:

- Turnerische Disziplinen unter Berücksichtigung von Stütz-, Hang- und Sprungdisziplinen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Einen turnerischen (Mannschafts-) Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus fünf Geräten, unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit planen, organisieren und durchführen

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Gestaltung von Wettkampf- und Turngelegenheiten
Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

mögliches Thema:

- Selbstständige PLANUNG, ORGANISATION und DURCHFÜHRUNG eines turnerischen (Mannschafts-) Mehrkampfes (zeitliche Planung, Kampfrichter, Aufteilung ...)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

**Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil
für den Sportbereich 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen -
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (WI)**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen -
Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste“ wird unter Berücksichtigung der
verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Erstellen und Durchführen von fitnessorientierten Bewegungsprogrammen**
- **Gestalten von eigenen Gymnastik/Tanz-Choreographien**
- Erlernen und variieren von stilgebundenen Bewegungskompositionen



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Fit im Rhythmus - Erprobung und Entwicklung von (Step-) Aerobic oder Zumba Choreographien
	UV 2	
	UV 3	Improvisation und Emotion - Improvisations- und Tanztheater kennenlernen und eine eigene Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien entwickeln
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	
	UV 5	
	UV 6	Rock`n Roll, Disco Fox und Co - einen stilgebundenen Paartanz kennenlernen und unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien variieren.
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	
	UV 8	
	UV 9	Zur Ergänzung des inhaltlichen Kerns - ein UV zur Erstellung einer (gymnastischen) Choreographie mit Handgerät wie z.B. Bänder, Stühle, etc.
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Tanzstile aus anderen Ländern - HipHop und Co. - Erstellen einer eigenen Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien
	UV 11	
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Fit im Rhythmus - Erprobung und Entwicklung von (Step-) Aerobic oder Zumba Choreographien

BF/SB:

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Gymnastik/Tanz

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK)

Inhaltsfeld:

f – Gesundheit b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK)

mögliche Themen / auch für UV VII:

- **(Step-) Aerobic - Was ist das?** - Kennenlernen und Entwickeln neuer Bewegungselemente
- **(Step-) Aerobic in der Schule II** - Techniken lernen und Bewegungsabfolgen üben
- **Planen, einüben und präsentieren** einer Trainingseinheit in (Step-) Aerobic



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- **Wie fit bin ich eigentlich?** - Ermittlung der individuellen Trainingszonen anhand der Karvonen Formel
- **Wie kann Belastung reguliert werden?** - Erarbeitung von objektiven Belastungsparametern; Steuerung der Belastung durch Veränderung der Parameter Intensität, Umfang, Dauer und Dichte
- **Gefühlt gesund trainieren?** - Individuelle Steuerung der Belastung im Intervalltraining anhand des Parameters des subjektiven Belastungsempfinden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Improvisation und Emotion - Improvisations- und Tanztheater kennenlernen und eine eigene Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien entwickeln

BF/SB:

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Bewegungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (BWK)

Inhaltsfeld:

b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- **Wir Bewegen uns anders** - Alltagsbewegungen variieren und verändern
- **Bewegen mit Emotion I** - Emotionen anhand von Bewegungen darstellen und beschreiben



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- **Bewegen mit Emotion II** - Emotionen anhand von Bewegungen mit einem Handgerät (z.B. Zeitung/Stuhl) darstellen und beschreiben
- **Der Spiegel** - Imitation in Partnerarbeit oder in der Gruppe
- **Improvisation** auf eine mediale Vorlage (Bild, Musik)
- **Alles wird lebendig!** - unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien eine erste Gruppenchoreographie zu einer vorgegebenen Geschichte gestalten und präsentieren
- **Gestalten und Bewegen nach eigener Vorlage** - Entwickeln und präsentieren einer Choreographie zu einem selbst gewählten Thema

Unterrichtsvorhaben X:

Thema:

Tanzstile aus anderen Ländern - HipHop und Co. - Erstellen einer eigenen Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien

BF/SB:

Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern:

Tanz

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Selbstständig entwickelte stilgebundene oder stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld:

b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

mögliche Themen:

- **HipHop I - Was ist das?** Erste Grundschrirte und -bewegungen im HipHop
- **Den Raum erobern** - Bewegungen in neuen Raumwegen variieren
- **Mal schnell und mal langsam - die Abwechslung macht`s** - Bewegungen in ihrer Dynamik verändern und anpassen
- **Oben und unten, hoch und runter** - Bewegen in allen Ebenen
- **Formiert euch!** - Raumbewegungen mit Formationswechsel gestalten
- **Alles nur Formsache** - Höhepunkte innerhalb einer Kurzchoreographie gestalten (Anfang, Höhepunkt und Ende)
- **Choreographieren, aber so richtig!** Entwickeln und gestalten einer HipHop-Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton (WI/OR)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Partnerspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Technische und taktische Vermittlung der Grundschläge und der Lauftechniken**
- **Taktisches Wettkampfverhalten im Einzel und Doppel**
- Selbst entwickelte und bereits etablierte Spielformen analysieren und durchführen



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Eine erste Diagnose der Grundschläge! – Stärken und Schwächen erkennen – die Grundschläge im Badminton erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit beurteilen und verbessern
	UV 2	
	UV 3	Taktische Grundlagen im Badminton Einzel – systematisches Anwenden der Grundschläge und Lauftechniken im Spiel unter Berücksichtigung der zentralen Position
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	Zur Ergänzung des inhaltlichen Kerns - ein UV zu einem Mannschaftsspiel, alternativen Spiel oder einer Sportspielvariante
	UV 5	Taktische Grundlagen im Badminton Doppel – systematisches Anwenden der Grundschläge und Lauftechniken im Spiel unter Berücksichtigung der Lauftaktik im Doppel
	UV 6	
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Weitere Schlagtechniken erlernen und im Spiel anwenden – Gewusst wie! - Smash, Smashabwehr und Rückhand in spielnahen Situationen erproben, erlernen und anwenden
	UV 8	
	UV 9	
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Die große Badmintonolympiade - Wettkämpfen (Einzel, Doppel) unter Berücksichtigung der gelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten im Badminton
	UV 11	
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Eine erste Diagnose der Grundschläge! – Stärken und Schwächen erkennen –
die Grundschläge im Badminton erproben und im Hinblick auf die eigene
Leistungsfähigkeit beurteilen und verbessern

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiel - Badminton

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Grundlegende Schlag- und Lauftechniken einschließlich der der hierzu erforderlichen
technisch-koordinativen Fertigkeiten optimieren (BWK)

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen
(Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet
anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

mögliche Themen / auch für UV VII:

- In die Höhe und Weite - vom Aufschlag bis zum Clear
- Von vorne nach hinten und zurück - Der Umsprung als ideale Lauftechnik
- Mit Präzision zum Ziel - der Drop als effektiver Angriffsschlag
- Mit Gefühl das Spiel entscheiden - Der Netzdrop als weiterer Angriffsschlag
- Die Reichweite erhöhen - wie macht man einen guten Ausfallschritt
- Von rechts nach links - der Chinasprung
- Jetzt aber mit Power - Der Smash - der schnelle Angriff ist alles
- Die Rückhand muss gelernt sein - Eine gute Rückhand stärkt dein Spiel



Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Taktische Grundlagen im Badminton Einzel – systematisches Anwenden der Grundschnitte und Lauftechniken im Spiel unter Berücksichtigung der zentralen Position

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiel - Badminton Einzel

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Der Situation angemessenes Lauf- und Schlagverhalten in der Spielsituation (BWK)

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- Eine taktische Analyse der Grundschnitte auf ihre Wirkung in verschiedenen Spielsituationen
- Bringe den Gegner aus seiner Mitte - wie treibe ich den Gegner aus der zentralen Position?
- Finde deine Mitte - mit einer Heatmap sein eigenes Laufverhalten analysieren
- Von der Spielform zum Spiel - Erstellung eigener Spielformen zum Verbessern der Schlag- und Laufleistung
- Eine individuelle Analyse der Trainingsentwicklung - den Fortschritt mithilfe eines eigenen Trainingstagebuchs dokumentieren



Unterrichtsvorhaben X:

Thema:

Die große Badmintonolympiade - Wettkämpfen (Einzel, Doppel) unter Berücksichtigung der gelernten Fähigkeiten und Fertigkeiten im Badminton

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele Badminton (Einzel, Doppel)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

im Partnerspiel Badminton (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK)

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Konkurrenz,

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Individuale-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- Bewegungsspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)

mögliche Themen:

- Entwicklung, Durchführung und Beurteilung verschiedener Turnierformen im Badminton Einzel
- Entwicklung, Durchführung und Beurteilung verschiedener Turnierformen im Badminton Doppel
- Entwicklung alternativer Wettkampfformen (Rundlauf, Mannschaftswettkämpfe)
- Erstellung und Erproben von Kriterien für ein Sportabzeichen im Badminton
- Entwicklung und Erproben neuer Varianten des Spiels mit dem Badmintonball (Fußballtennis mit Federball/Speedminton...)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball (LG)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

- **Mannschaftsspiele (Fußball)**
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Festigen von Techniken im Fußballspiel – Köpfen, Dribbeln, Passen mit Partner und in der Kleingruppe (D) und (E)
	UV 2	<i>Ein- und Weiterführung alternativer Sportspiele: z.B. Fußballtennis, Tchoukball, Flag-Football (A) und (E)</i>
	UV 3	Verbesserung fußballerischer Fertigkeiten und taktischer Handlungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung des räumlichen Sehens (A) und (E)
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	„Wir sind ein Team“ – Regelstrukturen im Fußball erkennen und verändern unter der Prämisse das Spiel für alle spielbar zu machen (E) und (D)
	UV 5	Fußball und Basketball: Große Sportspiele im Vergleich (E), (D) und (A)
	UV 6	„Das höchste Ziel im Sportspiel Fußball“ - Torabschluss in Variationen (D) und (A)
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Erweitern und Festigen der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Fußball (D)
	UV 8	Kleine Spiele unter den Aspekten des Kooperierens und Konkurrierens (E)
	UV 9	Stehen, Gehen, Laufen im Raum – die „Viererkette“ als Ausdruck und Element modernen Fußballs (E) und (D)
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	„Fußball Spezial“ – Spieleröffnung, Flügelspiel, Kombinationsspiel und Pressing (E), (D) und (A)
	UV 11	Entwicklung eines Fußball-Ausdauerprogramms zur Verbesserung der sportartenspezifischen konditionellen Fähigkeiten (A) und (F)
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Festigen von Techniken im Fußballspiel – Köpfen, Dribbeln, Passen mit Partner und in der Kleingruppe (D) und (E)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Fehlersehen und Fehlerkorrektur von fußballerischen Fertigkeiten; Stärken und Schwächen von Mitspielern erkennen; Bewegungsbeschreibung grundlegender Techniken

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (a)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben II:

Thema:

Ein- und Weiterführung alternativer Sportspiele: z.B. Fußballtennis, Tchoukball, Flag-Football, Hockey, Unihockey (A) und (E)

BF/SB:

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - alternative Sportspiele

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Vergleichende Analyse: Spielidee, Spielstruktur, Spielregeln

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Verbesserung fußballerischer Fertigkeiten und taktischer Handlungsmöglichkeiten unter besonderer Berücksichtigung des räumlichen Sehens (A) und (E)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Den Begriff „Raum“ im Kontext Fußball kennen und nutzen; Spielbeobachtung zur Taktik

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

„Wir sind ein Team“ – Regelstrukturen im Fußball erkennen und verändern unter der Prämisse das Spiel für alle spielbar zu machen (E) und (D)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Auswirkungen von Regelveränderungen in Bezug auf technische, taktische und konditionelle Anforderungen erfahren und diskutieren.

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Entwicklung der Teamfähigkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Fußball und Basketball: Große Sportspiele im Vergleich (E), (D) und (A)

BF/SB:

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball/Basketball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Vergleichende Analyse von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Spielhandlungen; Profilbildung der Großen Sportspiele

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training
- Entwicklung der Flexibilität in verschiedenen Sportspielen
- Entwicklung der Teamfähigkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: „Das höchste Ziel im Sportspiel Fußball“ - Torabschluss in Variationen (D) und (A)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Techniken kennen und anwenden; Technik-Vergleich; individuell- und situationsabhängige Technik finden

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Entwicklung der Flexibilität in verschiedenen Sportspielen
- Entwicklung der Teamfähigkeit unter verschiedenen Gesichtspunkten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Erweitern und Festigen der technischen und taktischen Spielfähigkeit im Fußball (D)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Fähigkeit zum Fehlersehen und Fehlerkorrektur von fußballerischen Fertigkeiten verbessern

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungskernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Kleine Spiele unter den Aspekten des Kooperierens und Konkurrierens (E)

BF/SB:

Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen

Inhaltlicher Kern:

Kleine Spiele

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Spielbeschreibungen und Spielanalysen für ausgewählte Spiele.

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Stehen, Gehen, Laufen im Raum – die „Viererkette“ als Ausdruck und Element modernen Fußballs (E) und (D)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Einzeltaktik, Gruppentaktik und Mannschaftstaktik kennen und verstehen

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben X:

Thema: „Fußball Spezial“ – Spieleröffnung, Flügelspiel, Kombinationsspiel und Pressing (E), (D) und (A)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Fußballspezifische Taktik erfahren und kennen, Gruppen- und Mannschaftstaktik

Inhaltsfeld:

d – Leistung, a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit und Teamfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben XI:

Thema:

Entwicklung eines Fußball-Ausdauerprogramms zur Verbesserung der sportartenspezifischen konditionellen Fähigkeiten (A) und (F)

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele - Fußball

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Ausdauertrainingsmethoden kennen und entwickeln

Inhaltsfeld:

d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Die Bedeutung von Faktoren Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- Individuale-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen
- Bewegungsspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)
- Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)



Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Volleyball (LA)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen:

- **Mannschaftsspiele (Volleyball)**
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Da das Volleyballspiel sehr mit -für einige nicht einfache – Techniken verknüpft ist, soll die Möglichkeit der Variation gegeben sein; so kann z.B. in Kursen, in denen die Schüler/innen überwiegend die Grundtechniken üben müssen, auch auf fortführende UV nur in einem verkürzten Rahmen eingegangen werden. bzw. in Kursen, in denen die Schüler/innen technisch versiert sind, die ersten UVs verkürzt werden.



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Diagnose der vorhandenen grundlegenden Techniken / Kleinfeldspiel <ul style="list-style-type: none"> - oberes und unteres Zuspiel; - Aufschlag- Annahme (K1-Komplex) - Kleinfeldspiel 3:3 bzw. 4:4 - Kleine Turnierform
	UV 2	Angriff im Sprung: <ul style="list-style-type: none"> - Frontaler Angriffsschlag - Varianten des Angriffes (Lob; 2.Ball))
	UV 3	ev. Spezialisierung: Einführung eines Stellers mit Positionswechsel (im Kleinfeldspiel)
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	Übertragen des Kleinfeldspiels auf das Spiel 6:6 / zudem noch Kleinfeldspiele
	UV 5	Beachvolleyball 2:2 – Von der Halle in den Sand: neue Techniken und Taktik für die Sportspielvariante: <ul style="list-style-type: none"> - Gewöhnung an das neue Spielfeld / Übertragen der bekannten Techniken - Laufwege im Sand - Spielaufbau (nach Beachvolleyballregeln)
	UV 6	Beachvolleyball. Angriffsvarianten: <ul style="list-style-type: none"> - Cut / Poke
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	Beachvolleyball: Taktiken und Absprache
	UV 8	Beachvolleyballturnier
	UV 9	Hallenvolleyball: Einführung des Blocks (K2-Komplex: Angriff, Block, Abwehr)
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Besonderheiten des Spiels 6:6 (ev. mit Läufersystem)
	UV 11	Prüfungsspiel
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Thema:

Volleyball / Beachvolleyball

Inhaltlicher Kern:

Sportspiel und eine Variante des Sportspiels

Inhaltlicher Schwerpunkte:

- Techniken und Taktiken des Volleyballspiels und ihre erfolgreiche Anwendung
- Techniken und Taktiken des (Beach-)Volleyballspiels und ihre erfolgreiche Anwendung
- -Spielfreude

Profilbildenden pädagogische Perspektiven:

- Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen (E)
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen (D)

Zu UV1 und grundlegend zu den weiteren UVs:

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- grundlegende technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden, benennen und erläutern,
- sich in Handlungssituationen über die Wahrnehmung von Raum und Spielgerät sowie Mitspielerinnen bzw. Mitspielern und Gegnerinnen bzw. Gegnern taktisch angemessen verhalten
- grundlegende Spielregeln anwenden und ihre Funktion erklären
- Volleyball in Kleinfeldspielen mit und gegeneinander sowie fair und mannschaftsdienlich spielen.

Methodenkompetenz:

- grafische Darstellungen von Spielsituationen erklären und in der Praxis anwenden
- grundlegende spieltypische verbale und nonverbale Kommunikationsformen anwenden

Ergänzend dazu zu UV2 und UV3:

- Lauf- und Passwege effektiv gestalten (Stellspiel und Angriff)
- Richtig springen und landen
- Sinnvoller Einsatz des Angriffs im Sprung

Ergänzend dazu zu UV5-8:



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

- Regelwerk Beachvolleyball
- Spezifische Techniken und Taktiken im Beachvolleyballspiel
- Möglichkeiten interner Spielbeobachtung

Ergänzend dazu zu UV9:

- Feldabwehr taktisch vom Angreifer umstellen

Ergänzend dazu zu UV 4 bzw. UV 10:

- Spielaufbau über Zuspiel III
- Annahme W-Formation möglich
- Abwehraufstellung „vorgezogene VI“ oder „zurückgezogene VI“
- Möglichkeiten externer und interner Spielbeobachtung

Zu allen UVs:

- Aufbau eines sinnvollen Aufwärmtrainings vor einem Volleyballspiel: neben dem kurzen Üben der Techniken:
 - Mobilisierung
 - Stabilisierungsübungen; Kräftigung der Rumpfmuskulatur
 - Kognitiv: Erkennen der Bedeutung des Aufwärmens für die Verletzungsprophylaxe
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden
- Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren,
- Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – der Basketball (HS/BU)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Erweiterung Spielfähigkeit beim Basketballspiel:**
 - **Erlernen und Verbessern technisch-koordinativer Fähigkeiten und Fertigkeiten**
 - **Erlernen und Verbessern taktisch-kognitiver Fähigkeiten und Fertigkeiten im Bereich der Individual- und Gruppentaktik**
- Streetball vs. 5:5 – Abgrenzung von freizeitrelevanten Spielen zum großen Sportspiel erfahren und die unterschiedlichen Möglichkeiten einschätzen und beurteilen



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	<i>Basics und fundamentals</i> – Einführung in die Grundtechniken des Basketballs unter Einbeziehung der Prinzipien eines sinnvollen Aufwärmens
	UV 2	<i>Individualtaktik in Offense und Defense</i> – Positionsaufteilung, Freilaufen und Verteidigungsverhalten
	UV 3	
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	<i>Von der Individual- zur Gruppentaktik</i> – vom 1:1 zum 3:3
	UV 5	<i>Individuelle Technikanalyse mit Video</i> – Beobachtungsschulung: Erproben und Erweitern des Wurfrepertoires (Positions-, Sprungwurf)
	UV 6	
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	<i>Erarbeiten und Erproben mannschafts-taktischer Spielzüge gegen Mann- (und Zonen)verteidigung</i> – Entwicklung und Erprobung verschiedener Spielideen unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und der des Gegners
	UV 8	
	UV 9	
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	<i>Streetball vs. 5:5</i> – Abgrenzung von freizeitrelevanten Spielen zum großen Sportspiel erfahren und die unterschiedlichen Möglichkeiten einschätzen und beurteilen
	UV 11	
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben I:

Thema:

Basics und fundamentals – Einführung in die Grundtechniken des Basketballs unter Einbeziehung der Prinzipien eines sinnvollen Aufwärmens

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstruktur – Sportspiele (Basketball)

Inhaltlicher Kern:

Grundtechniken, Basiswissen

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Allgemeines und spezielles Aufwärmen
- Dribbel,- Korbleger- und Passvariationen
- Wurf- und Passfinten
- Regeln

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten reflektiert anwenden (BWK)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)
- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden (MK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben II:

Thema:

Individualtaktik in Offense und Defense – Positionsaufteilung, Freilaufen und Verteidigungsverhalten

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstruktur – Sportspiele (Basketball)

Inhaltlicher Kern:

Individualtaktik, Basiswissen

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Positionen im Basketball (1 bis 5) und ihre spezifischen technisch/taktischen Handlungsoptionen
- Varianten des Freilaufens (In & Out, Cuts)
- Individuelles Verteidigungsverhalten (Körperhaltung, Position zwischen Korb und Gegenspieler, Antizipations- und Reaktionsschnelligkeit)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und der Defensive anwenden (BWK)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- können individualtaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)



Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

Von der Individual- zur Gruppentaktik – vom 1:1 zum 3:3

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern:

Gruppentaktische Grundlagen

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Erweiterung des individuellen Spektrums durch Partnerhilfen zur Verbesserung der Gruppentaktischen Handlungsmöglichkeiten
- Kooperative Erarbeitung von Give&Go und Blockoptionen (Pick&Roll, direkter und indirekter Block)

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- individual und gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- Anforderungssituationen auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Individuelle Technikanalyse mit Video –Beobachtungsschulung: Erproben und Erweitern des Wurfrepertoires (Positions-, Sprungwurf, Korblegervarianten)

BF/SB:

Spiele in und mit Regelstrukturen

Inhaltlicher Kern:

Erweiterung des Bewegungsrepertoires und Leistungssteigerung durch mediengestützte Bewegungsanalyse

Inhaltsfeld:

- a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
- d – Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Videoanalyse von Korbleger- und Wurfvariationen
- Unterscheidung von Positions- und Sprungwurf

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben VII:

Thema:

Erarbeiten und Erproben mannschafts-taktischer Spielzüge gegen Mann- (und Zonen)verteidigung – Entwicklung und Erprobung verschiedener Spielideen unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und der des Gegners

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Konkurrenz
d – Leistung

Inhaltlicher Kern:

- Spiel 5-5

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Selbstständiges Erstellen von Angriffstaktiken gegen unterschiedliche Defensive Festhalten, Lesen und Vorstellen von mannschaftstaktischen Spielideen

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)
- die Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)



Unterrichtsvorhaben X:

Thema:

Streetball vs. 5:5 – Abgrenzung von freizeitrelevanten Spielen zum großen Sportspiel erfahren und die unterschiedlichen Möglichkeiten einschätzen und beurteilen

BF/SB:

Spiele in und mit Regelstrukturen

Inhaltsfeld:

c – Wagnis und Verantwortung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Kern:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Motive, Motivation und Sinngewinn sportlichen Handelns

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Streetball als Sportspielvariante (Regelkunde)
- Taktische Elemente von Streetball im Spiel 5-5
- Spaß und Freude vs. Leistung

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)
- gruppentaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfbegriffe erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (SK)
 - unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngewinn des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns Anderer beurteilen (UK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK)



LISE-MEITNER-GYMNASIUM, LEVERKUSEN

Qualifikationsphase im Grundkurs – ein exemplarisches Kursprofil für den Sportbereich 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (MÜ)

Im Bewegungsfeld „Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen

- **Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo)**
- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Taekwondo, Karate)
- Zweikampfformen mit Gerät (z.B. Fechten, Kendo)

Hinweis: Kampfsportarten, deren Handlungsziel es ist, den Beteiligten Schmerzen zuzufügen oder sie gar zu verletzen, widersprechen dem pädagogischen Auftrag und stellen keine Schulsportarten dar.



Übersicht:

Quartale	Laufendes UV	Thema
Q 1.1	UV 1	Wir kämpfen – Verantwortung übernehmen und sich kooperierend in normungebundenen und normgebundenen Kampfsituationen in Gruppen und zu zweit auseinandersetzen - erste Schritte zum Judo
	UV 2	
	UV 3	
	Freiraum	
Q 1.2	UV 4	Wann und wie greift man an? – Das Fallen wagen und das Werfen verantworten – Verbesserung der judospezifischen Handlungsfähigkeit
	UV 5	
	UV 6	Fechten – Kämpfen wie die Musketiere
	Freiraum	
Q 2.1	UV 7	
	UV 8	Finten, Kombinationen und Konter – Techniken auch gegen einen verteidigenden Partner erfolgreich durchsetzen und Angriffe des Partners gewinnbringend kontern
	UV 9	
	Freiraum	
Q 2.2	UV 10	Capoeira – Kampfkunst mal anders – Wir gestalten unseren eigenen Bühnenkampf
	UV 11	
	Freiraum	



Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema:

Wir kämpfen – Verantwortung übernehmen und sich kooperierend in normungebundenen und normgebundenen Kampfsituationen in Gruppen und zu zweit auseinandersetzen - erste Schritte zum Judo

BF/SB:

Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen (BWK)

Inhaltsfeld:

c- Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK) (c)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK) (c)
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK) (c)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK) (e)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK) (e)

mögliche Themen:

- Kämpfen um Gegenstände
- Kämpfen um Raum (Zieh- und Schiebekämpfe, Kämpfen um das Gleichgewicht, Judo-Sumo, japanisches Bodenrugby, etc.)
- Kämpfen um Positionen im Stand und im Boden
- Kampfstrategien



- Judo – der sanfte Weg - Kraft einsetzen und ausnutzen
- Judo und seine Philosophie
- Stützen klauen – Judotechniken und biomechanische Prinzipien
- Festhalten und befreien
- Bodenrandori
- Zweikämpfe und Zweikampfspiele mit Hilfe einer Portfoliodokumentation
- Wir leiten andere SuS in Zweikampfsituationen an (z.B. Wir organisieren ein Judo-Sumo-Turnier für mehrere 5./6. Klassen)
- ...

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema:

Wann und wie greift man an? – Das Fallen wagen und das Werfen verantworten – Verbesserung der judospezifischen Handlungsfähigkeit

BF/SB:

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

In Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren (BWK)

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Motive, Motivation und Sinngewinnungen sportlichen Handelns (c)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) (a)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK) (c)

mögliche Themen:

- Fallen – dann aber richtig! (Fallschule)
- Werfen aus dem Stand



- Werfen aus der Bewegung
- Wurfprinzipien
- Gleiche und gegengleiche Auslage – Welche Technik in welcher Situation?
- Auf der Suche nach dem Flow-Erlebnis - Timing ist alles
- Standrandori
- Wie weit sind wir? – 1. Praktische Prüfung
- ...

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema:

Fechten – Kämpfen wie die Musketiere

BF/SB:

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen mit Gerät

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen (BWK)
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren (BWK)

Inhaltsfeld:

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fairness und Aggression im Sport (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK) (e)
- mögliche Themen:

- Kooperation mit dem Fechtverein!

-



Unterrichtsvorhaben 8:

Thema:

Finten, Kombinationen und Konter – Techniken auch gegen einen verteidigenden Partner erfolgreich durchsetzen und Angriffe des Partners gewinnbringend kontern

BF/SB:

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren (BWK)
- durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z.B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen. (BWK)

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e – Kooperation und Wettkampf

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Fairness und Aggression (im Spiel) (e)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK) (a)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK) (e)

mögliche Themen:

- Finte und Kombination – die Verteidigung des Partners überwinden
- Kontern – den Angriff gewinnbringend übernehmen
- Übergang vom Stand zum Boden
- Verantwortungsbewusster Umgang mit Aufgabetechniken – Hebel- und Würgetechniken
- Auf dem Weg zum individuellen Kämpferprofil
- Was können wir? – 2. Praktische Prüfung
- Kämpferprofile der Profis (Besuch und Dokumentation eines Bundesliga-Kampfes beim TSV Bayer 04 Leverkusen)
- ...



Unterrichtsvorhaben 10:

Thema:

Capoeira – Kampfkunst mal anders – Wir gestalten unseren eigenen Bühnenkampf

BF/SB:

Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport

Inhaltlicher Kern:

- Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt

Bewegungsspezifische Kompetenzerwartungen:

- in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen
- in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren,

Inhaltsfeld:

a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b – Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK) (a)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (MK) (b)
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK) (b)

mögliches Thema:

- Capoeira - theoretische Einführung
- Capoeira – kämpfen, turnen und tanzen – erste Schritte und Techniken
- Musik gehört dazu...
- Auf dem Weg zum Bühnenkampf
- ...