



Hildegardis-Schule Bochum

Schulinterner Lehrplan

zum Kernlehrplan



SPORT

Sekundarstufen I + II

(G9; Stand: 05.02.2021)



Inhaltsverzeichnis

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit	S. 3
2 Entscheidungen zum Unterricht	
2.1 Unterrichtsvorhaben	S. 6
2.1.1 Kompetenzen und Inhaltsfelder	S. 6
2.1.2 Curricula Sekundarstufe I	S. 10
Übersicht.....	S. 11
Konkretisierung.....	S. 17
2.1.3 Curricula Sekundarstufe II.....	S. 33
Lehrplan in der Einführungsphase	S. 34
Kursprofile im Grundkurs der Qualifikationsphase	
Übersicht	S. 38
Konkretisierung	S. 39
Kursprofile im Leistungskurs der Qualifikationsphase	
Übersicht	S. 57
Konkretisierung	S. 57
2.2 Fachdidaktische und fachmethodische Grundsätze.....	S. 62
2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung	S. 65
2.3.1 Allgemeine Grundsätze.....	S. 65
2.3.1.1 Im Präsenzunterricht.....	S. 65
2.3.1.2 Im Distanzunterricht	S. 65
2.3.2 Fachspezifische Grundsätze	S. 66
2.3.2.1 In der Sekundarstufe I	S. 67
2.3.2.2 In der Sekundarstufe II	S. 72
2.4 Hausaufgabenkonzept.....	S. 79
2.5 Lehr-und Lernmittel.....	S. 79
3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	S. 79
4 Qualitätssicherung und Evaluation	S. 80
5 Anlagen	S. 82

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

Die Hildegardis-Schule

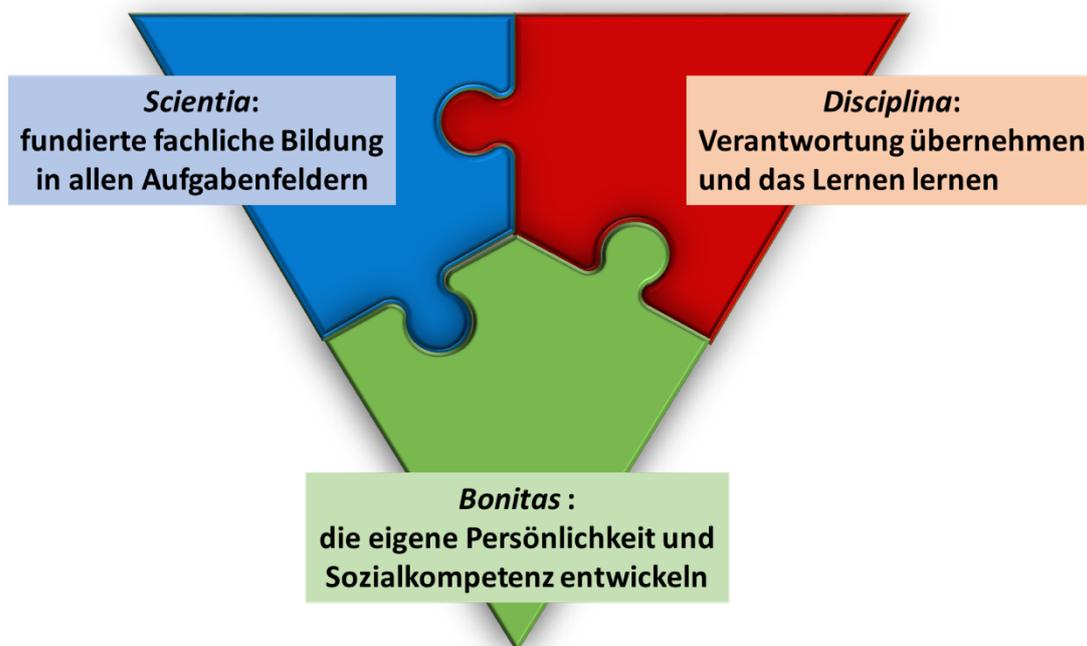
Die Hildegardis-Schule ist ein vierzütiges Gymnasium ohne gebundenen Ganzttag, an dem zurzeit circa 850 Schülerinnen und Schüler von ca. 75 Lehrpersonen unterrichtet werden.

Leitbild unseres Schulprogramms sind die in unserem Schulwappen verankerten pädagogischen Ansprüche *scientia*, *disciplina* und *bonitas*.

Durch eine fundierte fachliche Bildung in allen Aufgabenfeldern, wissenschaftspropädeutisches, fächerverbindendes und lebensweltbezogenes Arbeiten sollen unsere Schülerinnen und Schüler auf eine in wachsendem Maße komplexe und vernetzte Studien- und Arbeitswelt vorbereitet werden, zugleich aber auch zweckfrei ihren persönlichen Horizont erweitern können und zu einer kritischen Auseinandersetzung mit Bildungsinhalten befähigt werden.

Alle Mitglieder der Schulgemeinde verpflichten sich zu gegenseitigem Respekt, Anstrengungsbereitschaft und konstruktiver Lösung von Konflikten. Schülerinnen und Schüler sollen lernen, Verantwortung zu übernehmen, sowohl durch eine aktive Mitgestaltung des Schullebens als auch durch eine zunehmend eigenständige Planung ihres Lernprozesses.

Die Vermittlung von Fach- und Methodenkompetenzen impliziert das übergeordnete Ziel unserer Arbeit: gemäß dem Motto *Sci vias* unserer Namenspatronin Hildegard von Bingen wollen wir – auch durch ein breites außerunterrichtliches Angebot – die Stärken unserer Schülerinnen und Schüler fördern und sie damit befähigen, ihre eigene Persönlichkeit zu entdecken und zu entfalten sowie als mündige Bürger für sich und ihre Umwelt einzustehen.



Aufgaben und Ziele des Fachs Sport im Kontext des Schulprogramms

Das Fach Sport orientiert sich am Leitbild des Schulprogramms („Sci vias“) der Hildegardis-Schule. Das unmittelbare sportliche Handeln ist Ausgangspunkt einer reflektierten Praxis. In diesem Kontext können wesentliche Arbeits- und Fachmethoden sowie Darstellungsformen des Faches erfahrbar und bewusst gemacht werden. Dabei bietet gerade sportliches Handeln immer wieder gute Möglichkeiten lebensweltliche Bezüge herzustellen. Ein übergeordnetes Ziel ist es hierbei, Schülerinnen und Schüler zu einem lebenslangen Gesundheitsbewusstsein zu erziehen.

Die unterrichtliche Arbeit, die Aktivitäten im AG-Angebot sowie die Kooperationen mit außerschulischen Partnern unterstützen die Schülerinnen und Schüler in der Entfaltung ihrer Persönlichkeit und sind darüber hinaus auch Bestandteil einer Individuellen Förderung. Im Zentrum steht jedoch ein schüler- und kompetenzorientierter Sportunterricht.

Die individuelle Förderung im Fach Sport der Hildegardis-Schule umfasst die Merkmale der Stärkenorientierung, Problemlösung, Individualisierung und Selbststeuerung. Dabei werden die vier Strategieebenen des Lernens (kognitiv, reflektierend, emotional, ressourcenorientiert) bei der Gestaltung sportlicher Anlässe innerhalb und außerhalb des Unterrichts berücksichtigt. An dieser Stelle verweisen wir weiterführend auf das „Konzept zur Individuellen Förderung“ der Hildegardis-Schule, indem konkrete Inhalte individueller Förderung aufgeführt sind.

Unterrichtsbedingungen

Zurzeit unterrichten 13 festangestellte Kolleginnen und Kollegen das Fach Sport. Hinzu kommen gelegentlich Studienreferendarinnen und -referendare, Praktikantinnen und Praktikanten sowie Praxissemesterstudentinnen und -studenten, die im Rahmen ihrer Ausbildung in Absprache mit und unter Beaufsichtigung der jeweiligen Lehrkraft Unterrichtssequenzen planen und durchführen.

Zur lernplankonformen und abwechslungsreichen Umsetzung der Unterrichtsvorhaben greift die Hildegardis-Schule auf die folgenden Sportstätten zurück:

- Zwei schuleigene Sporthallen (im Hauptgebäude, auf dem Max-Greve-Gelände)
- Schuleigene Gymnastikhalle
- Rundsporthalle: Dreifachsporthalle zzgl. Kraftraum
- Leichtathletikplatz an der Rundsporthalle und an der „Krümmede“
- Rasenfläche im Stadtpark
- Schwimmbad „Nord-West-Bad“
- Rollsporthalle (im Gewerbegebiet „Harpener Heide“)
- Judofläche und Turnhalle (im Gewerbegebiet „Harpener Heide“)
- Fitnessstudio „Oase“ (Kooperationspartner): Badminton- und Squashfelder, Kraft-/Fitnessräume

Der Sportunterricht wird an der Hildegardis-Schule in **allen Jahrgangsstufen der Sekundarstufen I** gemäß Stundentafel erteilt:

- Jahrgangsstufe 5: 4 Sportstunden pro Woche im 1. Halbjahr
2 Sportstunden pro Woche im 2. Halbjahr
- Jahrgangsstufe 6: 4 Sportstunden pro Woche/Normalzweig
3 Sportstunden pro Woche/Bilingualer Zweig
- Jahrgangsstufe 7: 3 Sportstunden pro Woche
- Jahrgangsstufe 8: 3 Sportstunden pro Woche
- Jahrgangsstufe 9: 2 Sportstunden pro Woche
- Jahrgangsstufe 10: 3 Sportstunden pro Woche

Die Jahrgangsstufe 5 wird in der Regel in den schuleigenen Sporthallen unterrichtet. Ansonsten erfolgt die Hallenzuweisung nach inhaltlichen Aspekten. Die Rundsporthalle wird – nach Erläuterung des vorgeschriebenen Wegs und zweimaliger Begleitung durch die Sportlehrkraft - ab der Jahrgangsstufe 6 zugewiesen.

Bei 3 Sportstunden pro Woche werden in der Sekundarstufe I eine Einzelstunde (45min) und eine Doppelstunde (90 min) angestrebt.

In der **Sekundarstufe II** wird der Unterricht gemäß den Vorgaben für die gymnasiale Oberstufe erteilt:

- Jahrgangsstufe EF: 3 Sportstunden pro Woche
- Jahrgangsstufe Q1/Q2: 3 Sportstunden pro Woche im Grundkurs
5 Sportstunden pro Woche im Leistungskurs

Bei 3 Sportstunden pro Woche in der Sekundarstufe II wird die wöchentliche Einzelstunde (45min) in der Regel durch eine alle zwei Wochen stattfindende Verdopplung (90min) der Einzelstunde ersetzt.

Außerunterrichtliche Angebote

Die Fachschaft Sport führt über das Schuljahr verteilt mehrere außerunterrichtliche sportliche Aktivitäten durch. Dafür wird einmal jährlich in der Fachkonferenz des 1. Halbjahres ein Jahresarbeitsplan erstellt, in dem Aufgabenbereiche und Zuständigkeiten festgelegt werden (z.B. Wettkampfbetreuung, Sportfeste, etc.). Zusätzlich zu der Teilnahme an Schulwettkämpfen etc. bietet die Fachschaft Sport regelmäßig stattfindende AGs an. Auf der Homepage unter <https://hildegardis-bochum.de/index.php/schulleben/ag-angebote> sind alle derzeit laufenden AGs mit Zeitpunkt und Ortsangaben aufgelistet.

Kooperation mit außerschulischen Partnern / besondere fachbezogene Projekte

Die Fachschaft Sport kooperiert bereits seit vielen Jahren mit dem Fitnessstudio OASE in Bochum-Harpen. Hier können für unterrichtliche Zwecke die Fitness- und Kraft-Geräte, Badminton- und Squash-Courts sowie die Beachvolleyball-Felder genutzt werden. Auch stehen die Trainer der Hildegardis-Schule mit Rat und Tat zur Seite.

2 Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

Im Folgenden wird die gemäß Fachkonferenzbeschluss verbindliche Verteilung der Unterrichtsvorhaben beider Sekundarstufen dargestellt. Diese Unterrichtsvorhaben weisen Wege zur systematischen Anlage und Weiterentwicklung sämtlicher in den Kernlehrplänen¹ angeführter Kompetenzen aus.

2.1.1 Kompetenzen und Inhaltsfelder

Die Fachschaft Sport handelt nach den vorgegebenen fachspezifischen Grundsätzen der Kompetenz- und Inhaltsvermittlung im und durch Sport. Die Entwicklung der für das Fach Sport angestrebten umfassenden Handlungskompetenzen in Bewegung, Spiel und Sport erfolgt durch die Vermittlung grundlegender Kompetenzen, die den folgenden, untereinander vernetzten Kompetenzbereichen zugeordnet werden können.

Kompetenzen sind immer an fachliche Inhalte gebunden. Die nachfolgenden obligatorischen sechs Inhaltsfelder markieren bewegungsfeld- und sportbereichsübergreifende inhaltliche Schwerpunkte. Durch diese werden jeweils die zentralen fachlichen Gegenstände strukturiert und festgelegt. Sie sind in enger Anbindung an das Bewegungshandeln in einem stetigen Praxis-Theorie-Verbund im Sportunterricht zu vermitteln.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet die Basis einer umfassenden Handlungsfähigkeit in Bewegung, Spiel und Sport. Dabei sind Bewegung und Wahrnehmung wechselseitig aufeinander bezogen, da sportliches Bewegungshandeln immer auch von kognitiven und psychischen Vorgängen bestimmt ist und als Ausdruck des Zusammenwirkens somatischer, kognitiver und psychischer Faktoren verstanden wird. Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz beinhalten einerseits die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um daraus Handlungsentscheidungen abzuleiten. Andererseits ist dieser Kompetenzbereich eng verbunden mit Kompetenzen in den Bereichen psycho-physischer, technisch-koordinativer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fertigkeiten und Fähigkeiten, um situationsangemessen erfolgreich handeln zu können. Der Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz im Sportunterricht geht einher mit dem kontinuierlichen Erwerb und der Anwendung systematischen, grundlegenden Wissens. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist es unverzichtbar, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse bezogen auf unterschiedliche Sinngewinnungen des Sporttreibens zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

Sachkompetenz (SK)

Eine dem Alter angemessene Sachkompetenz ist für die Realisierung sportlichen Handelns, aber auch für das sportliche Handeln im sozialen Kontext und für den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit von zentraler Bedeutung. Eine breit gefächerte Sachkompetenz bietet die Grundlage, sportliches Handeln

¹ Kernlehrplan Sport Sek. I Gymnasium/Gesamtschule in NRW von 2019, Kernlehrplan Sport Sek. II Gymnasium/Gesamtschule in NRW von 2014

zu verstehen und zu ausgewählten Problemen sachbezogen Stellung zu nehmen. Damit werden bereits in der Sekundarstufe I wichtige Grundlagen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe geschaffen.

Methodenkompetenz (MK)

Die Methodenkompetenz bündelt grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden, um sachgerecht mit Problemstellungen umgehen zu können. Dazu gehören Verfahrenskennnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinanderzusetzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen. Der Sportunterricht berücksichtigt bei der Aufbereitung, Strukturierung und Analyse von Sachverhalten einerseits sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, andererseits analytische Verfahren, wie Methoden der Bewegungsanalyse. Neben diesen methodisch-strategischen Verfahren umfasst dieser Kompetenzbereich auch die Fähigkeit zur sachgerechten Anwendung sozial-kommunikativer Formen, wie z.B. spezifischer sportbezogener Kooperationshandlungen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit den anderen beiden Kompetenzbereichen. Sie umfasst die kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit Mitschülern. Argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen im Fach Sport stützt sich damit sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse.

Medienkompetenzrahmen NRW (MKR)

Auch das Fach Sport kann einen Beitrag zum Medienkompetenzrahmen NRW leisten. Eingebunden in die Vermittlung der weiteren oben bereits benannten Kompetenzen, können die Sportarten dazu beitragen, auch die Medienkompetenz der SuS zu fördern.

Inhaltsfelder

(a) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

(b) Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte

(1) Wahrnehmung und Körpererfahrung

(2) Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

(3) Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens

(1) Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)

(2) Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)

(3) Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte

- (c) Wagnis und Verantwortung**
- (1)** Spannung und Risiko
 - (2)** Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)
 - (3)** Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
- (d) Leistung**
- (1)** Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit (u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination)
 - (2)** Methoden zur Leistungssteigerung (am Beispiel ausgewählter Bewegungsfelder und Sportbereiche)
 - (3)** Differenziertes Leistungsverständnis (z.B. relative und absolute, normierte und nicht normierte Leistungsmessung und -bewertung)
- (e) Kooperation und Konkurrenz**
- (1)** Mit- und Gegeneinander (in kooperativem und konkurrenzorientiertem Kontext)
 - (2)** Soziale und organisatorische Aspekte von Gruppen- und Mannschaftsbildungsprozesse
 - (3)** (Spiel-)Regeln und deren Veränderungen
 - (4)** Organisation von Spiel- und Sportgelegenheiten (u.a. Einzel- und Mannschaftswettbewerbe)
- (f) Gesundheit**
- (1)** Unfall- und Verletzungsprophylaxe
 - (2)** Grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens
 - (3)** Unterschiedliche Körperideale und Verhaltensweisen unter gesundheitlicher Perspektive

Die Fachkonferenz Sport der Hildegardis-Schule hat zur Sicherung des Kompetenzerwerbs einen schulinternen Lehrplan auf der Grundlage der Kernlehrpläne Sport der Sekundarstufe I und II (NRW) entwickelt und ein Übersichtsraster über die obligatorischen Unterrichtsvorhaben in den Jahrgangsstufe 5 bis Q2 erstellt.

Im Einzelnen werden folgende Farben und Symbole verwendet:

Freiraum (fakultativ):

grün

fachinterne Lernschleifen:



verbindlicher Beitrag zum Medienpass NRW:



verbindlicher Beitrag zum Europacurriculum:





Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z. B. Praktika, Klassenfahrten o. Ä.) zu erhalten, wurden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

2.1.2 Curricula Sekundarstufe I

Die Fachschaft Sport hat für alle Jahrgangsstufen sowie für alle Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche Unterrichtsvorhaben entwickelt, die einen kontinuierlichen und vertieften Aufbau sowohl von Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen als auch von Sach-, Methoden- und Urteilskompetenzen vor dem Hintergrund inhaltlicher Schwerpunkte aus den Inhaltsfeldern ermöglichen.

Eine Evaluation der durchgeführten Unterrichtsvorhaben erfolgt jährlich im Rahmen der Fachkonferenzen und darüber hinaus durch einen internen Austausch der Fachkollegen. Die einzelnen Bewegungsfelder und Sportbereiche sind jeweils farblich markiert, so dass die Zugehörigkeit der Unterrichtsvorhaben zu den Bewegungsfeldern/Sportbereichen erkennbar wird.

BF (1) Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
BF (2) Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen
BF (3) Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik
BF (4) Bewegen im Wasser - Schwimmen
BF (5) Bewegen an Geräten - Turnen
BF (6) Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
BF (7) Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
BF (8) Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport
BF (9) Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport

Im Folgenden werden die obligatorischen Unterrichtsvorhaben der Jahrgangsstufen 5 bis 10 dargestellt. Die nachfolgenden Tabellen beinhalten den Titel und die voraussichtliche Dauer der Unterrichtsvorhaben, ihre inhaltlichen Zielsetzungen sowie einen Kommentar zur Leistungsbewertung. Die Kompetenzerwartungen (differenziert nach BWK, SK, MK und UK) werden gesondert hervorgehoben.

Grundsätzlich liegt die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben der einzelnen Jahrgangsstufen in der Verantwortung des jeweiligen Fachlehrers. Weiterhin muss berücksichtigt werden, dass die Umsetzung der Obligatorik gegebenenfalls durch Rahmenbedingungen eingeschränkt werden kann. Das Unterrichtsvorhaben zum Rad fahren in der Jahrgangsstufe 6 knüpft an das schulische Verkehrserziehungskonzept an (s. Homepage). Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebotenen Kompetenzen genutzt.

Falls ein Fachlehrerwechsel in einer Lerngruppe erfolgt, wird ein ausführliches, schriftliches Übergabeprotokoll durch den vorher unterrichtenden Fachkollegen erstellt.



Übersichtsraster Jahrgangsstufe 5

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wir sind gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten und können uns erholen." - Grundlagen der allgemeinen und speziellen Erwärmung, sowie Entspannung</p> <p>BF: 1 IF: a + f Zeitbedarf: ca. 6 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> "Welche kleinen Spiele machen am meisten Spaß?" - Allgemeine Spielschulung unter den Aspekten: - Spiele selbstständig organisieren - Fair Play</p> <p>BF: 2 IF: e + f Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wie steht's um meine Fitness und wie kann ich diese verbessern?" - Konditionelle und Koordinative Grundschulung</p> <p>BF: 1 IF: a + d Zeitbedarf: ca. 6 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> "Große Sprünge machen" - Springen in seiner Vielfalt anwenden</p> <p>BF: 3 IF: a + d Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> Fairness bei Gruppen- und Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander Fürsorge tragen.</p> <p>BF: 9 IF: c + e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 6</u></p> <p><u>Thema:</u> Basketball – grundlegende Techniken als Voraussetzung für spielerische Handlungsmöglichkeiten "Vom Zehnerball und Kaiserball zum Basketball"</p> <p>BF: 7 IF: a + f Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 7</u></p> <p><u>Thema:</u> Rolle, Handstand & Co - Bewegungsfertigkeiten für die Gestaltung einer Bewegungsfolge am Boden nutzen</p> <p>BF: 5 IF: a + b Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 8</u></p> <p><u>Thema:</u> Basic Tricks mit Seil / Ball und Partner“ – Eine Minichoreo mit dem Seil /dem Ball zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren</p> <p>BF: 6 IF: b Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 9</u></p> <p><u>Thema:</u> Fußball - grundlegende Techniken als Voraussetzung für spielerische Handlungsmöglichkeiten</p> <p>BF: 7 IF: e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>(Unterrichtsvorhaben 10)</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wer kann (nicht) schwimmen?" - Schwimmcheck zur Feststellung der Schwimmfähigkeit als Voraussetzung für den Schwimmunterricht in der Jahrgangsstufe 6</p>		



Übersichtsraster Jahrgangsstufe 6

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> Von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung - Grundlegende Erfahrungen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen</p> <p>BF: 4 IF: a + f Zeitbedarf: ca. 4 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> Technisch grundlegend sicher schwimmen: Kraul- oder Brustschwimmen</p> <p>BF: 4 IF: a Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> Vom vielfältigen Wasserspringen ohne Angst und Übermut zum Startsprung gelangen</p> <p>BF: 4 IF: a + c Zeitbedarf: ca. 4 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> "Schwimmen ohne Grenzen" - ausdauernd schwimmen können</p> <p>BF: 4 + 1 IF: d + f Zeitbedarf: ca. 6 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wir tauchen tief und weit" - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher und effizient bewegen</p> <p>BF: 4 IF: c + f Zeitbedarf: ca. 4 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 6</u></p> <p><u>Thema:</u> "Laufen über Stock und Stein" - Das Laufen in seiner Vielfalt anwenden</p> <p>BF: 3 + 1 IF: a + d Zeitbedarf: ca. 16 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 7</u></p> <p><u>Thema:</u> „So gelingt uns der große Wurf" - Wie weites Werfen gelingen kann</p> <p>BF: 3 IF: a + d + e Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 8</u></p> <p><u>Thema:</u> "Schwingen, Stützen, Springen" - Wir turnen vielfältig und sicher an unterschiedlichen Turngeräten</p> <p>BF: 5 + 1 IF: c + f Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 9</u></p> <p><u>Thema:</u> Hip Hop, Breakdance und Co. - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen ↔</p> <p>BF: 6 IF: a + b Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 10</u></p> <p><u>Thema:</u> Das Fahrradfahren (wieder) entdecken - Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen</p> <p>BF: 8 IF: c + f Zeitbedarf: ca. 8 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 10</u></p> <p><u>Thema:</u> "Badminton vom Miteinander zum Gegeneinander" - grundlegende Schlagarten in unterschiedlichen Spielsituationen anwenden</p> <p>BF: 7 IF: e Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 10</u></p> <p><u>Thema:</u> „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten</p> <p>BF: 2 IF: e Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>

**Übersichtsraster Jahrgangsstufe 7**

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wir bereiten sportliches Handeln für eine aerobe Ausdauerleistung vor." - Funktionale Aufwärmprozesse planen, leiten und reflektieren und Durchführung einer Ausdauerleistung ↔</p> <p>BF: 1 IF: a + d Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> "Was spielt ihr denn da?"- Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen </p> <p>BF: 2 IF: e Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> "Gemeinsam turnen macht Spaß." - Erarbeitung einer Gruppengestaltung in der Akrobatik.</p> <p>BF: 5 IF: b + f Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> Festhalten und Befreien - Lösungen für Boden-Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Bodenkampf nutzen ↔</p> <p>BF: 9 IF: e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> Volley spielen - Handlungsmöglichkeiten volley zu spielen vom Miteinander zum Gegeneinander</p> <p>BF: 7 IF: e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 6</u></p> <p><u>Thema:</u> "Wir können es noch besser." - Übungs- und Gestaltungsprozesse mit einem Handgerät in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren ↔</p> <p>BF: 6 IF: b Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>		

**Übersichtsraster Jahrgangsstufe 8**

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> Tigerball, Turmball, Burgball und Co" - Werfen und Fangen in unterschiedlichen Handlungssituationen auf dem Weg zum Handballspiel</p> <p>BF: 7 IF: e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> Basics des Inlineskatings sicher erlernen - Gleichgewicht und Gleitfähigkeit verbessern</p> <p>BF: 8 IF: f Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> "Fit in Form" - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen (z.B. Rope-Skipping, Aerobic, Step-Aerobic)</p> <p>BF: 6 IF: d Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> Gut vorbereitet für den Schnee" - konditionell-koordinative Vorbereitung auf die Schneesportfahrt</p> <p>BF: 1 IF: a + f Zeitbedarf: ca. 8 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> Die Jochgrimmfahrt -Techniken des Ski- (und ggf. Snowboard)fahrens in der Gruppe erlernen bzw. verbessern</p> <p></p> <p>BF: 8 IF: c Zeitbedarf: 1 Woche</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 6</u></p> <p><u>Thema:</u> "Das hab' ich so noch nie gemacht!" - Hochsprung als neue Herausforderung annehmen</p> <p>BF: 3 IF: a + d +e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 7</u></p> <p><u>Thema:</u> „Basketball mal anders" - Wiederholen und Vertiefen der Grundtechniken und Erarbeitung von Variationen des Sportspiels durch entwickeln, analysieren, vergleichen und verändern von eigenen Regeln</p> <p>BF: 2 IF: e Zeitbedarf: ca. 8 Std.</p>	



Übersichtsraster Jahrgangsstufe 9

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> Ausdauernd schwimmen ↔</p> <p>BF: 4 IF: a + d + f Zeitbedarf: ca. 4 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> Verbesserung der Technik: (1) Brust- oder Delfinschwimmen (2) Kraul- oder Rückenschwimmen ↔</p> <p>BF: 4 IF: a Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> Rettungsschwimmen</p> <p>BF: 4 IF: a + c Zeitbedarf: ca. 4 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> Volleyball - individualtaktisch im Spiel angemessen und situationsgerecht reagieren und verbalisieren können ↔</p> <p>BF: 7 IF: a+ e Zeitbedarf: ca. 12Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> "Ich traue mich!" - Wagnissituationen am Beispiel turnerischer Bewegungsfertigkeiten kooperativ erarbeiten ↔</p> <p>BF: 5 IF: a + b + c Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 6</u></p> <p><u>Thema:</u> Badminton - grundlegende Techniken als Voraussetzung für situationsgerechtes Handeln ↔</p> <p>BF: 7 IF: c + e Zeitbedarf: ca. 12 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 7</u></p> <p><u>Thema:</u> „Auf den Spuren von Olympia" - Kugelstoß, Weitsprung und Sprint als Herausforderung annehmen ↔ </p> <p>BF: 3 IF: a + d + e Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>	

Anmerkung: Die oben dargestellten Vorhaben im Bewegungsfeld 4 (Schwimmen) werden je nach Verfügbarkeit der Hallenzeiten durchgeführt.

**Übersichtsraster Jahrgangsstufe 10**

<p><u>Unterrichtsvorhaben 1</u></p> <p><u>Thema:</u> Hockey – Erlernen der technischen und taktischen Grundlagen zur Umsetzung eines erfolgreichen Spiels</p> <p>BF: 7 IF: a +d Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 2</u></p> <p><u>Thema:</u> Basketball – Optimierte technisches Können für individual- und gruppentaktische Maßnahmen in der Offense und Defense entwickeln und beurteilen ↔</p> <p>BF: 7 IF: a +d + e Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 3</u></p> <p><u>Thema:</u> „Höher, weiter, schneller“ – einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen ↔</p> <p>BF: 3 IF: a + d Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben 4</u></p> <p><u>Thema:</u> Frisbee – das Spiel mit der fliegenden Scheibe. Je mehr Drall desto stabiler die Scheibe – Griffe und Würfe</p> <p>BF: 7 IF: a + b + d Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben 5</u></p> <p><u>Thema:</u> Werfen und Fallen – Kooperativ Würfe aus typischen Zweikampfsituationen erarbeiten und diese im kontrollierten Standkampf (Judo-Sumo-Turnier) nutzen ↔</p> <p>BF: 9 IF: a + c+ d + e Zeitbedarf: ca. 14 Std.</p>	



Konkretisierung der Curricula Sekundarstufe I

Jahrgangsstufe 5					
4 (1.Hj)/ 2 (2.Hj) Sportstunden pro Woche			Obligatorik: ca. 90 Stunden	Freiraum: ca. 30 Stunden	
Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).					
Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.					
Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. "Wir sind gut vorbereitet für sportliche Aktivitäten und können uns erholen." - Grundlagen der allgemeinen und speziellen Erwärmung, sowie Entspannung	1	6	BWK 1.1: Die Schülerinnen und Schüler (im Folgenden SuS genannt) können sich altersgemäß aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen. SK a1: Die SuS können unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. Die SuS können Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen. UK f1: Die SuS können körperliche Anstrengung anhand der Reaktion des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen. SK f2: UK f1:	a f	- In Kleingruppen ein eigenes funktionales Aufwärmprogramm sowie eine Entspannungstechnik (z.B. Phantasiereise) erarbeiten und mit der Lerngruppe durchführen.
2. "Welche kleinen Spiele machen am meisten Spaß?" - Allgemeine Spielschulung unter den Aspekten: - Spiele selbstständig organisieren - Fair Play	2	12	BWK 2.1: Die SuS können Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen. BWK 2.2: Die SuS können kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-) spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten. SK e1: Die SuS können Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen. SK f1: Die SuS können grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. MK e1: Die SuS können selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. Die SuS können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. MK f1: Die SuS können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen. UK e1: Die SuS können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	e f	- Bewertung der motorischen Fertigkeiten und sozial-affektiven Fähigkeiten unterrichtsbegleitend durch die Lehrkraft
3. "Wie steht's um meine Fitness und wie kann ich diese verbessern?" - Konditionelle und Koordinative Grundschulung	1	6	BWK 1.2: Die SuS können eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen. SK a1: Die SuS können unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. Die SuS können die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. SK d1: Die SuS können die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. SK d2: Die SuS können psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. MK d1: Die SuS können einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. UK d1: Die SuS können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.	a d	- Fitnessstest (s. Anlage) vor und nach einem systematischen Training auf Grundlage von Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer) und Koordination (Reaktions-, Gleichgewichts- und Orientierungsfähigkeit) > Anmerkung: "Reaktionsschulung" zur Verbesserung der Bewegungssicherheit im Rahmen der Verkehrserziehung



4. "Große Sprünge machen" - Springen in seiner Vielfalt anwenden	3	12	BWK 3.1: Die SuS können grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen , weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. BWK 3.2: Die SuS können leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitensniveau ausführen. SK a2: Die SuS können wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. MK a1: Die SuS können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen. MK d1: Die SuS können einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden. UK d1: Die SuS können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen.	a d	- Punktuelle Messung der Leistung (Absprung aus der Zone, s. Tabelle im Anhang)
5. Fairness bei Gruppen- und Partnerkämpfen - Zweikämpfe spielerisch vorbereiten und beim Gegeneinander Fürsorge tragen.	9	12	BWK 9.1: Die SuS können unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, <u>norm</u> ungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen. BWK 9.2: Die SuS können in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen. SK c1: Die SuS können die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. SK d2: Die SuS können psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen SK e1: Die SuS können Merkmale für faires, kooperatives und Teamorientiertes sportliches Handeln benennen. SK f2: Die SuS grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. UK c1: Die SuS können einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	c e	- Wettbewerb an verschiedenen Stationen (z.B. Zieh- und Schiebekämpfe) in normungebunden Kämpfen - Erarbeiten und Einhalten von Regeln - Reflektion des Kampfverhaltens (Selbst- und Fremdeinschätzung)
6. Basketball – grundlegende Techniken als Voraussetzung für spielerische Handlungsmöglichkeiten „Vom Zehnerball und Kaiserball zum Basketball“	7	12	BWK 7.1: Die SuS können sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden. BWK 7.2: Die SuS können sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten. SK a2: SuS können wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. MK e1: Die SuS können selbstständig und verantwortungsvoll Spielfläche und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. UK a1: Die SuS können einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen. UK e1: Die SuS können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	a e	- Punktuelle Techniküberprüfung, z.B. im Stationsbetrieb/Parcours (s. Anlage --> Passen, Fangen, Dribbling, Korbwurf) - Überprüfung der Spielfähigkeit (Freilaufen, Umschalten von Angriff auf Verteidigung) unter Beachtung vereinfachter Regeln (Foul, Doppeldribbling, Schrittfehler) (> Technik und Spielfähigkeit im Verhältnis 1:1)



<p>7. Rolle, Handstand & Co - Bewegungsfertigkeiten für die Gestaltung einer Bewegungsfolge am Boden nutzen</p>	<p>5</p>	<p>12</p>	<p>BWK 5.2: Die SuS können eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Elementen an einem ausgewählten Gerät (hier: Boden) demonstrieren. BWK 5.3: Die SuS können grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. SK a2: Die SuS können wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen. MK a2 + MKR 1.2: SuS können einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden MK b2: Die SuS können einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. UK a1: Die SuS können einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau beurteilen</p>	<p>a b</p>	<p>- Präsentation einer Bewegungsfolge unter Berücksichtigung der technischen Ausführung</p>
<p>8. Basic Tricks mit Seil / Ball und Partner“ – Eine Minichoreo mit dem Seil /dem Ball zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens 3 Tricks kombinieren und demonstrieren</p>	<p>6</p>	<p>12</p>	<p>BWK 6.1: Die SuS können Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewähltem Handgerät (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen. SK b1: Die SuS können Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen. SK b2: Die SuS können grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. MK b1: Die SuS können Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten. MK b2: Die SuS können einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. UK b1: Die SuS können kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.</p>	<p>b</p>	<p>- Präsentation einer Choreographie unter Berücksichtigung der Qualität der Ausführung und des Schwierigkeitsgrades</p>
<p>9. Fußball - grundlegende Techniken als Voraussetzung für spielerische Handlungsmöglichkeiten</p>	<p>7</p>	<p>12</p>	<p>BWK 7.2: Die SuS können sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten. BWK 7.3: Die SuS können im Mannschaftsspiel Fußball grundlegende taktisch-kognitive und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. SK e1: Die SuS können Merkmale für faires, kooperatives und Themenorientiertes sportliches Handeln benennen. MK e2: Sie SuS können in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren.</p>	<p>e</p>	<p>- Punktuelle Techniküberprüfung, z.B. im Stationsbetrieb/Parcours (s. Anlage --> Ballan- und Ballmitnahme, Passspiel, Torschuss, Dribbling) - Überprüfung der Spielfähigkeit (Freilaufen, Umschalten von Angriff auf Verteidigung) (> Technik und Spielfähigkeit im Verhältnis 1:1)</p>
<p>(10) "Wer kann (nicht) schwimmen?" - Schwimmcheck zur Feststellung der Schwimmfähigkeit als Voraussetzung für den Schwimmunterricht in der Jahrgangsstufe 6</p>					<p>- Überprüfung der Schwimmfähigkeit gemäß Sicherheitserlass des Faches Sport. Schwerpunkt: Demonstration der Schwimmfähigkeit in den Lagen Brust oder Kraulschwimmen (Elternschreiben: s. Anhang)</p>
<p>BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld</p>					

**Jahrgangsstufe 6**

4 (bil 3) Sportstunden pro Woche		Obligatorik: ca.160 (120) Stunden	Freiraum: ca. 40 bei 4 Sportstunden pro Woche
----------------------------------	--	-----------------------------------	---

Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).

Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.

Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. Von der Wassergewöhnung zur Wasserbewältigung - Grundlegende Erfahrungen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	4	4	BWK 4.1: Die SuS können das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen. SK a1: Die SuS können unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben. MK f1: Die SuS können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.	a f	- Bewertung des Gleitens unter Beachtung der Körperwasserlage (unterrichtsbegleitend) - Das Abtauchen demonstrieren und sich unter Wasser orientieren können - Kenntnis von Baderegeln
2. Technisch grundlegend sicher schwimmen: Kraul- oder Brustschwimmen	4	12	BWK 4.3: Die SuS können eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen. SK a2: Die SuS können wesentliche Bewegungsmerkmale (hier Technikmerkmale des Brust- oder Kraulschwimmens) benennen. UK a1: Die SuS können die Technik des Kraul- / Brustschwimmens hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen.	a	- Die Technik des Kraul- oder Brustschwimmens einschließlich Atemtechnik in der Grobform demonstrieren (Schwerpunkt: Ausführungsqualität)
3. Vom vielfältigen Wasserspringen ohne Angst und Übermut zum Startsprung gelangen	4	4	BWK 4.4: Die SuS können in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen. MK a2: Die SuS können einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. SK c1: Die SuS können die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. UK c1: Die SuS können einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.	a c	- Vielfältige Sprünge vom 1m-Brett oder 3m-Brett (falls vorhanden) - Technikdemonstration des Startsprungs mit anschließender Gleit-/Tauchphase
4. "Schwimmen ohne Grenzen" - ausdauernd schwimmen können	4 1	4 2	BWK 1.4: Die SuS können eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen, mind. 200m über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum erbringen. SK d2: Die SuS können psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. SK d3: Die SuS können psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben. UK d1: Die SuS können ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen. UK f1: Die SuS können körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau beurteilen.	d f	- 250m ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo (in einer selbst gewählten Schwimmtechnik) schwimmen können



5.	"Wir tauchen tief und weit" - sich unter Wasser orientieren und zunehmend sicher und effizient bewegen	4	4	BWK 4.2: Die SuS können grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen. SK c1: Die SuS können die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen (hier beim Tauchen) im Hinblick auf die Anforderungen, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben. SK f1: Die SuS können grundlegende Gefahrenmomente beim Tauchen sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. MK f1: Die SuS können Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten (hier den Raum am, im und unter Wasser) situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen.	c f	- Streckentauchen - Tiefsauchen (z. B. nach Ringen tauchen)
6.	"Laufen über Stock und Stein" - Das Laufen in seiner Vielfalt anwenden	3 1	10 6	BWK 3.1: Die SuS können grundlegendes leichtathletisches Bewegungen (schnelles Laufen , weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen. BWK 3.2: Die SuS können leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint , Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen. BWK 1.4: Die SuS können eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min) erbringen. SK e2: Die SuS können sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. SK d1: Die SuS können die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen. SK d3: Die SuS können psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen (hier Sprint / Ausdauer) beschreiben. MK d1: Die SuS können einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.	a d	- Mit Freude ohne Unterbrechung 10 Minuten ausdauernd laufen können (unterrichtsbegleitend) - Durchführung eines 15min. Dauerlaufs - 50m Sprint
7.	"So gelingt uns der große Wurf" - Wie weites Werfen gelingen kann	3	10	BWK 3.2: Die SuS können leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeitenniveau ausführen. BWK 3.3: Die SuS können einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampferhaltens durchführen. SK a2: Die SuS können wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe (hier die Merkmale des geraden Wurfes) benennen. SK e2: Die SuS können sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. MK d1: Die SuS können einfache Methoden zur Erfassung von Körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden.	a d e	- Kenntnis der Wurfphasen beim geraden Wurf - Messung der Weite (s. Tabelle im Anhang)



<p>8. "Schwingen, Stützen, Springen" - Wir turnen vielfältig und sicher an unterschiedlichen Turngeräten</p>	<p>5 1</p>	<p>14</p>	<p>BWK 5.1: Die SuS können vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand) demonstrieren. BWK 5.2: Die SuS können eine Bewegungsverbindung aus turnerischen Elementen an einem ausgewählten Gerät demonstrieren. BWK 5.3: Die SuS können grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. BWK 1.3: Die SuS können grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden. SK f1: Die SuS können grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. MK c1: Die SuS können verlässlich verbale und nonverbale Unterstützungen bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen. UK c1: Die SuS können einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</p>	<p>c f</p>	<p>- Präsentation normgebundener Bewegungsfertigkeiten unter Berücksichtigung der Grundanforderungen Schwingen, Stützen und Springen an unterschiedlichen Geräten (punktuell) - Beachtung der Sicherheitsvorgaben beim Geräteaufbau (unterrichtsbegleitend) - Hilfe- und Sicherheitsstellung (Klammergriff, Stützgriff) anwenden (unterrichtsbegleitend)</p>
<p>9. Hip Hop, Breakdance und Co. - gemeinsam Musik und Rhythmus in Bewegung umsetzen </p>	<p>6</p>	<p>14</p>	<p>BWK 6.2: Die SuS können eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Komposition präsentieren. (--> Lernaufgabe) SK b1: Die SuS können Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen. SK b2: Die SuS können grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen. MK a1 + MKR 1.2: Die SuS können mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen. MK b2: Die SuS können kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. UK b1: Die SuS können kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen.</p>	<p>b a</p>	<p>- Präsentation einer Choreographie/Bewegungsfolge auf der Basis der Bewertungskriterien: Bewegungsfluss und -vielfalt, Ausdruck, Schwierigkeitsgrad, Synchronität, Raum usw. (punktuell)</p>
<p>10. Das Fahrradfahren (wieder) entdecken - Bewegungsräume mit dem Fahrrad vielfältig und sicher nutzen</p>	<p>8</p>	<p>8</p>	<p>BWK 1: Die SuS können sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen. BWK 2: Die SuS können grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen. SK f1: Die SuS können grundlegende sportartenspezifische Gefahrenmomente (hier beim Radfahren) sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. SK f2: Die SuS können Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliche Bewegungen (u.a. Sicherheitsausrüstung, Kleidung) benennen. UK c1: Die SuS können einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen.</p>	<p>c f</p>	<p>- Kriterien eines verkehrssicheren Fahrrades benennen - Einen selbst erstellten Parcours sicher bewältigen</p>



11. "Badminton vom Miteinander zum Gegeneinander" - grundlegende Schlagarten in unterschiedlichen Spielsituationen anwenden	7	14	BWK 7.1: Die SuS können sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Fähigkeiten in vielfältigen Spielformen anwenden. BWK 7.2: Die SuS können sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten. BWK 7.3: Die SuS können im Partnerspiel Badminton grundlegende taktisch-kognitive und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden. SK e2: Die SuS können sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben. MK e2: Sie SuS können in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren. UK e1: Die SuS können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	e	- Demonstration und Benennung unterschiedlicher Schlagarten (Unterhandschläge, VH-ÜK-Clear) beim Miteinander-Spielen - situativ-sinnvolle Anwendung der Schlagtechniken in Spiel-/Wettkampfsituationen
12. „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	2	14	BWK 2.3: Die SuS können lernförderlich Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen. BWK 2.4: Die SuS können unterschiedliche Voraussetzungen und Rahmenbedingungen (Spielidee, Personen, Materialien, Raum- und Geländeangebote) nutzen, um eigene Spiele zu finden, situations- und kriterienorientiert zu gestalten und zu spielen. MK e1: Die SuS können selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen. UK e1: Die SuS können sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten.	e	- Bewertung der sozial-affektiven Fähigkeiten und des Lernproduktes durch die Lehrkraft
BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld					

**Jahrgangsstufe 7**

3 Sportstunden pro Woche

Obligatorik: ca. 70 Stunden Freiraum: ca. 50 Stunden

Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen

(z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).

Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.

Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. "Wir bereiten sportliches Handeln für eine aerobe Ausdauerleistung vor." - Funktionale Aufwärmprozesse planen, leiten und reflektieren und Durchführung einer Ausdauerleistung 	1	12	BWK 1.1: Die SuS können sich selbstständig funktional – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen. BWK 1.4: Die SuS können eine aerobe Ausdauerleistung (30 Minuten Lauf) ohne Unterbrechung erbringen. SK a1: Die SuS können die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben. SK d1: Die SuS können grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben. SK d2: Die SuS können ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern. MK d1: Die SuS können einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelelementen zur Verbesserung einer ausgewählten Grundfähigkeit zusammenstellen. MKR 5.3: Die SuS können gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen.	a d	<ul style="list-style-type: none"> - Mit einem Partner selbstständig ein 10-minütiges, sportartspezifisches Aufwärmprogramm planen und durchführen - Reflexion des Aufwärmprogramms im Klassenverband - Überprüfung der Ausdauerleistung 30-Minuten Lauf -
2. "Was spielt ihr denn da?"- Spiele aus anderen Kulturen spielen und verstehen 	2	10	BWK 2.2: Die SuS können eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen. SK e1: Die SuS können Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfvverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern.	e	<ul style="list-style-type: none"> - unterrichtsbegleitende Präsentation von Spielverhalten, Demonstration der Techniken eines alternativen Sportspiels (z. B. Unihockey oder Flag Football), - Umsetzung technischer Fertigkeiten und mannschaftlichen Verhaltens
3. "Gemeinsam turnen macht Spaß." - Erarbeitung einer Gruppengestaltung in der Akrobatik.	5	12	BWK 5.2: Die SuS können eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren. MK f1: Die SuS können die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten. UK b1: Die SuS können die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegeben Kriterien beurteilen. UK b2 + MKR 1.2: Die SuS können gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen.	b f	<ul style="list-style-type: none"> - Präsentation einer selbst entwickelten Gruppengestaltung in der Akrobatik und Bewertung im Verhältnis 1:1 (Gruppennote: Einzelnote) - Gruppennote durch Lehrer oder Lehrer/SuS (Vielfalt, Schwierigkeit, Synchronität) - Einzelnote durch Lehrer (Ausführung und unterrichtsbegleitend)



<p>4. Festhalten und Befreien - Lösungen für Boden-Zweikampfsituationen gemeinsam entwickeln und für den kontrollierten Bodenkampf nutzen ↻</p>	9	12	<p>BWK 9.1: Die SuS können grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. <u>Haltegriffe und Befreiungen</u>, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und <u>am Boden</u> anwenden. BWK 9.2: Die SuS in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen. UK e1: Die SuS können das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.</p>	e	<p>- Zweikampfsituationen am Boden in Turnierform (Halten, Befreien, Umdreher Bauch-/Bankposition) (inkl. Handycap-Kämpfe) anhand von gemeinsam erarbeiteten Kriterien.</p>
<p>5. Volley spielen - Handlungsmöglichkeiten volley zu spielen vom Miteinander zum Gegeneinander</p>	7	12	<p>BWK 7.1: Die SuS können sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen. MK e2 + MKR 1.2: Die SuS können einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden.</p>	e	<p>- Technikprüfung durch Demonstration einer Übungsform zum Spielaufbau; - Überprüfung der Spielfähigkeit (situationsadäquate Wahl der technischen und taktischen Handlungsmuster) in einer vereinfachten Spielsituation (z.B. 2:2, 3:3)</p>
<p>6. "Wir können es noch besser." - Übungs- und Gestaltungsprozesse mit einem Handgerät in das ästhetisch-gestalterische Bewegungshandeln integrieren ↻</p>	6	12	<p>BWK 6.1: Die SuS können eine selbständig um- und neugestaltete gymnastische Bewegungsgestaltung ohne oder mit ausgewählten Handgeräten (Ball, Reifen, Seil, Keule oder Band) oder Alltagsmaterialien allein oder in der Gruppe präsentieren. SK b1: Die SuS können ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen. SK b2: Die SuS können das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben. MK b3: Die SuS können kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden. MKR 1.2: Die SuS Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten.</p>	b	<p>- Präsentation einer selbstentwickelten Choreographie mit Integration typischer Bewegungsformen eines Handgerätes / Objektes unter Einbeziehung der Gestaltungskriterien Raum und Dynamik - gegenseitige Selbstbewertung anhand zuvor gemeinsam aufgestellter Kriterien (50% Bewertung SuS, 50% Bewertung durch die Lehrkraft)</p>
<p>BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld</p>					

**Jahrgangsstufe 8**

3 Sportstunden pro Woche

Obligatorik: ca. 70 Stunden Freiraum: ca. 50 Stunden

Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen

(z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).

Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.

Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. "Tigerball, Turmball, Burgball und Co" - Werfen und Fangen in unterschiedlichen Handlungssituationen auf dem Weg zum Handballspiel	7	12	BWK 7.4: Die SuS können eine Sportspielvariante (z.B. Beachvolleyball, Streetball, Floorball) oder ein alternatives Mannschafts- oder Partnerspiel (z.B. Korbball, Tchoukball, Baseball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen. SK e1: Die SuS können Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen.	e	- unterrichtsbegleitende Beobachtungen technische Fertigkeiten (Werfen und Fangen), - Spielverständnis in der Gruppe / Mannschaft (Zusammenspiel, Freilaufen, Verteidigen, Balleroberung)
2. Basics des Inlineskatings sicher erlernen - Gleichgewicht und Gleitfähigkeit verbessern	8	12	BWK 8.1: Die SuS können sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen. BWK 8.2: Die SuS können gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren. SK f 1: Die SuS können grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen. SK f 2: Die SuS können Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen.	f	- Bewältigung eines Hindernisparcours (Gleiten, Bremsen, Fallen, Slalomfahren, Kurvenfahren, Special Stunts) unter den Kriterien Sicherheit und Dynamik und /oder - Präsentation einer Kurzkür (allein oder mit Partner) verschiedener Basics und Stunts unter den Kriterien Schwierigkeit, Kreativität und Ausführung
3. "Fit in Form" - tänzerische und gymnastische Elemente für eine Fitness-Gymnastik nutzen (z.B. Rope-Skipping, Aerobic, Step-Aerobic) ↻	6	12	BWK 6.2: Die SuS können eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung allein oder in der Gruppe präsentieren. SK d2: Die SuS können die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern. UK d1: Die SuS können die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen.	d	- Präsentation einer selbst entwickelten Choreographie mit Schwerpunkt der Fitness - gegenseitige Selbstbewertung anhand zuvor gemeinsam aufgestellter Kriterien (50% Bewertung SuS, 50% Bewertung durch die Lehrkraft)



<p>4. "Gut vorbereitet für den Schnee" - konditionell-koordinative Vorbereitung auf die Schneesportfahrt (vgl. 5. Unterrichtsvorhaben; BF 8)</p>	1	10	<p>BWK 1.3: Die SuS können ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen.</p> <p>BWK 1.2: Die SuS können ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen. SK a2: Die SuS können für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>SK f1+2: Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben sowie Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern.</p> <p>MKR 5.3: Die SuS können Muster des eigenen Bewegungsverhaltens auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen (z.B. Fitbit, Laufuhren etc.) und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren.</p>	a f	<p>- Erstellen und Absolvieren eines Stationsbetriebes zur Verbesserung der individuellen konditionell-koordinativen Leistungsfähigkeit in Kleingruppen, begleitende Dokumentation der individuellen Leistungssteigerung mit anschließender Evaluation des Trainingsprozesses</p>
<p>5. Die Jochgrimmfahrt -Techniken des Ski- (und ggf. Snowboard) fahrens in der Gruppe erlernen bzw. verbessern (vgl. 4. Unterrichtsvorhaben; BF 1)</p> 	8		<p>BWK 8.1: Die SuS können sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen.</p> <p>BWK 8.2: Die SuS können gerätspezifische, technisch-koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbefugten) sicher und kontrolliert demonstrieren.</p> <p>SK c1: Die SuS können unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern. SK c3: Die SuS können die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern.</p> <p>UK c1: Die SuS können komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden.</p>	c	<p>- unterrichtsbegleitende Beobachtung des Lernfortschrittes und der sozialen Kompetenzen (Hinweis: Die Beobachtungen können auch in Form einer Note ausgedrückt werden)</p>
<p>6. "Das hab' ich so noch nie gemacht!" - Hochsprung als neue Herausforderung annehmen</p>	3	12	<p>BWK 3.2: Die SuS können eine neu erlernte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen.</p> <p>SK d3: Die SuS können koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.</p> <p>MK a2 + MKR 1.2: Die SuS können analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen.</p> <p>UK a1: Die SuS können Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.</p>	a d e	<p>-Technikdemonstration anhand eines kriteriengeleiteten Technikbogens (siehe Anlage)</p>
<p>7. "Basketball mal anders" - Wiederholen und Vertiefen der Grundtechniken und Erarbeitung von Variationen des Sportspiels durch entwickeln, analysieren, vergleichen und verändern von eigenen Regeln</p> 	2	8	<p>BWK 2.1: Die SuS können lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen. SK e2: Die SuS können Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern.</p> <p>MK e1: Die SuS können Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren.</p>	e	<p>- Präsentation und Durchführung einer Spielvariation mit selbst erstelltem Regelwerk in Kleingruppen</p>
<p>BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld</p>					



Jahrgangsstufe 9					
2 Sportstunden pro Woche			Obligatorik: ca. 70 Stunden		Freiraum: ca. 10 Stunden
Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).					
Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.					
Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. Ausdauernd schwimmen ↔	4	4	<p>BWK 4.1: Die SuS sollen technisch-kordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden.</p> <p>BWK 4.1: Die SuS sollen eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern.</p> <p>MK a1: Die SuS sollen grundlegende Merkmale ausdauernden Schwimmens erläutern und sich auf eine zu erbringende leistungs- oder gesundheitsbezogene Ausdauerfähigkeit beim Schwimmen selbstständig vorbereiten.</p> <p>UK a1: Die SuS sollen die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.</p> <p>SK d1: Die SuS sollen grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfertigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben.</p> <p>SK f1: Die SuS sollen die Auswirkungen des ausdauernden Schwimmens auf die Gesundheit grundlegend beschreiben.</p> <p>SK d2: Die SuS sollen eine Langzeitausdauerbelastung (LZA I bis 30 Minuten) in einer beliebigen Schwimmtechnik gesundheitsorientiert – ohne Unterbrechung, in gleichmäßigem Tempo, unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit – erläutern und erbringen.</p>	a d f	- Demonstration einer Ausdauerleistung (mindestens 20 Minuten ohne Unterbrechung in gleichmäßigem Tempo unter Berücksichtigung individueller Leistungsfähigkeit schwimmen können)
2. Verbesserung der Technik: (1) Brust- oder Delfinschwimmen (2) Kraul- oder Rückenschwimmen ↔	4	10	<p>BWK 4.1: Die SuS sollen technisch-kordinative Elemente des Schwimmens in der Bauch- und Rückenlage sicher anwenden.</p> <p>BWK 4.1: Die SuS sollen eine Wechselzug- und eine Gleichzugtechnik unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende sicher ausführen sowie Bewegungsmerkmale der ausgewählten Schwimmtechniken beschreiben, einzelnen Phasen zuordnen und in ihrer Funktion erläutern.</p> <p>MK a1: Die SuS sollen grundlegende Merkmale unterschiedlichen Schwimmtechniken erläutern und beim Schwimmen angeleitet anwenden.</p> <p>SK a1: Die SuS sollen die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfinden und Körperwahrnehmungen beschreiben.</p>	a	- punktuelle, kriteriengeleitete Techniküberprüfung einer Wechselzug- sowie einer Gleichzugtechnik - unterrichtsbegleitende Bewertung der individuellen Intensität und Effektivität der Übungsprozesse
3. Rettungsschwimmen	4	4	<p>BWK 4.2: Die SuS sollen Maßnahmen zur Selbstrettung und einfache Formen der Fremdrettung benennen, erläutern und anwenden.</p> <p>UK a1: Die SuS sollen die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit beim Schwimmen nach ausgewählten Kriterien (z. B. Gesundheitsaspekt, Leistungsaspekt) beurteilen.</p> <p>SK c3: Die SuS sollen die Herausforderungen in außergewöhnlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren einzuschätzen.</p>	a c	- Demonstration von mindestens einer Abschlepptechnik und zwei Befreiungsgriffen (Maßnahmen zur Selbstrettung)



4. Volleyball - individualtaktisch im Spiel angemessen und situationsgerecht reagieren und verbalisieren können 	7	12	BWK 7.2: Die SuS sollen konstitutive, strategische und moralische Regeln grundlegend unterscheiden, Funktionen von Regeln benennen und Regelveränderungen gezielt anwenden. MK a3: Die SuS sollen spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden. MK e1: Die SuS sollen Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen. MK e2: Die SuS sollen einfache analoge, eventuell digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportl. Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. UK e1: Die SuS sollen den Umgang mit Fairness und Kooperations-bereitschaft in Sportspielen beurteilen. SK e1: Die SuS sollen die Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern.	a e	- Demonstration der individualtaktischen Verhaltenweisen in spielnahen Situationen (Abwehrverhalten: Spielaufbau; einfaches Angriffsverhalten: Angriffssicherung; Block; Blocksicherung) - Demonstration der Spielfähigkeit bis mind. zum Spiel 3:3 oder 4:4
5. "Ich traue mich!" - Wagnissituationen am Beispiel turnerischer Bewegungsfertigkeiten kooperativ erarbeiten 	5	12	BWK 5.3: Die SuS sollen an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste Wagnis- und Leistungssituationen bewältigen sowie grundlegende Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen. BWK 5.2: Die SuS sollen eine selbstentwickelte Partnerkür präsentieren. MK b3: Die SuS sollen in Partnerarbeit selbstständig, aufgabenorientiert und sozial verträglich üben sowie für sich und andere verantwortlich Aufgaben im Übungs- und Lernprozess übernehmen und zu einer Präsentation verbinden. MK a3: Die SuS sollen sich in turnerischen Übungs- und Lernprozessen fachsprachlich situationsangemessen verständigen sowie grundlegende methodische Prinzipien des Lernens und Übens turnerischer Bewegungen (z.B. mit Hilfestellung, Geländehilfen und akustischen Signalen) erläutern. Uka3: Die SuS sollen den Einsatz unterschiedlicher Hilfen beim Erlernen und Verbessern sportliche Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. UK c1: Die SuS sollen Zusammenhänge zwischen Wagnissituationen und individueller technisch koordinativer Leistungsfähigkeit beurteilen. SK b1: Die SuS sollen ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen. SK c1: Die SuS sollen unterschiedliche Motive des sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern.	a b c	- Präsentation einer selbst entwickelten Partnerkür an einer Gerätekombination (D12 mindestens vier Geräte) und Bewertung im Verhältnis 1:1 (Gruppennote: Einzelnote) - Gruppennote durch F11Lehrer oder Lehrer/SuS (Vielfalt, Schwierigkeit, Synchronität) - Einzelnote durch Lehrer (Ausführung und unterrichtsbegleitend)



<p>6. Badminton - grundlegende Techniken als Voraussetzung für situationsgerechtes Handeln ↻</p>	7	12	<p>BWK 7.1: Die SuS sollen sportspielspezifische Handlungssituationen differenziert wahrnehmen sowie im Spiel technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen agieren.</p> <p>BWK 7.2: Die SuS sollen das jeweils ausgewählte große Mannschafts- und Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau regelgerecht und situativ angemessen sowie fair und mannschaftsdienlich spielen sowie dabei jeweils spielspezifisch wichtige Bedingungen für erfolgreiches Spielen erläutern.</p> <p>MK c2: Die SuS sollen die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle Können gezielt verändern</p> <p>MK e1, e3: Die SuS sollen Sportspiele und Spielwettkämpfe selbstständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen verändern sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.</p> <p>UK e1: Die SuS sollen die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel kriteriengeleitet bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.</p> <p>SK e1: Die SuS sollen die Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern.</p>	c e	<p>- punktuelle und/oder unterrichtsbegleitende Technikpräsentation ausgewählter Techniken (ÜK-Clear, UH-Clear, Smash, Drop, Stopp)</p> <p>- Überprüfung der Spielfähigkeit (situativ-sinnvolle Anwendung der Schlagtechniken in Wettkampfsituationen)</p>
<p>7. "Auf den Spuren von Olympia" - Kugelstoß, Weitsprung und Sprint als Herausforderung annehmen ↻</p> 	3	12	<p>BWK 3.2: Die SuS sollen eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z. B. Kugelstoßen) in der Grobform ausführen und bereits bekannte Disziplinen (z. B. Weitsprung und Sprint) vertiefen.</p> <p>MK a1, d1: Die SuS sollen selbstständig für die Verbesserung der leichtathletischen Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs (z. B. tabellarisch, grafisch) erfassen.</p> <p>UK a2: Die SuS sollen den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen.</p> <p>UK b1: Die SuS sollen die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und bei anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p> <p>SK a2: Die SuS sollen die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p>	a b d	<p>-Technikdemonstration anhand eines kriteriengeleiteten Technikbogens (siehe Anlage)</p>
<p>BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld</p>					
<p>Anmerkung: Die oben dargestellten Vorhaben im Bewegungsfeld 4 (Schwimmen) werden je nach Verfügbarkeit der Hallenzeiten durchgeführt.</p>					



Jahrgangsstufe 10						
3 Sportstunden pro Woche			Obligatorik: ca. 70 Stunden	Freiraum: ca. 50 Stunden		
Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücks. der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).						
Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebahnten Kompetenzen genutzt.						
Unterrichtsvorhaben	BF	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung	
1. Hockey – Erlernen der technischen und taktischen Grundlagen zur Umsetzung eines erfolgreichen Spiels	7	14	<p>BWK 7.4: Die SuS sollen unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen</p> <p>SKe1: Die SuS Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampferhalten erläutern.</p> <p>MKa1: Die SuS sollen grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden.</p> <p>UKa1: Die SuS sollen hockeyspezifische Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.</p>	a d	- kriteriengeleiteter Technikparcours (Ballan- und -mitnahme, Ballführung, Umspielen und Verteidigen, Torschuss)	
2. Basketball - Optimierte technisches Können für individual- und gruppentaktische Maßnahmen in Angriff und Verteidigung entwickeln und beurteilen ↗	7	14	<p>BWK 7.2: Die SuS sollen sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten.</p> <p>BWK 7.3: Die SuS sollen in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden.</p> <p>MK d2: Die SuS sollen sportliche Leistungen analog und digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren.</p> <p>MK e3: Die SuS sollen in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen.</p> <p>UK a2: Die SuS sollen den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen.</p>	a d e	Demonstration der individual- und gruppentaktischen Maßnahmen in spielnahen Situationen in Angriff und Verteidigung	
3. "Höher, weiter, schneller" - einen leichtathletischen Wettkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen ↗	3	1	14	<p>BWK 1.4: Die SuS sollen eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung (30min-Lauf) über einen angemessenen Zeitraum absolvieren.</p> <p>BWK 3.1: Die SuS sollen bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen.</p> <p>BWK 3.3: Die SuS sollen einen weiteren leichtathletischen Mehrkampf (z. B. Biathlon, Triathlon) einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampferhaltens durchführen.</p> <p>SK d1: Die SuS sollen grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben.</p> <p>MK a1: Die SuS sollen analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse einsetzen.</p> <p>UK d1: Die SuS sollen die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.</p>	a d	- punktuelle, regelgerechte Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfes (100m-Sprint, Weit- oder Hochsprung, Kugelstoß) - Absolvierung einer Ausdauerleistung (30-Minuten-Lauf) (Leistungstabelle: s. Anhang)



<p>4. Frisbee - das Spiel mit der fliegenden Scheibe. Je mehr Drall desto stabiler die Scheibe – Griffe und Würfe</p> 	7	14	<p>BWK 7.3: Die SuS sollen ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven und technisch-koordinativen -herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen.</p> <p>UKa1: Die SuS sollen Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen.</p> <p>UKb1: Die SuS sollen die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen.</p> <p>SKa1: Die SuS sollen die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben.</p> <p>SKa2: Die SuS sollen für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>SKd3: Die SuS sollen die koordinativen Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.</p>	a b d	<p>Distanzwürfe mit der Vorhand und Rückhand als Hüftwurf und Upside Down mit mindestens einer Bewegungsform verbinden und diese Techniken in einem Frisbeegolfwettbewerb oder im Ultimate-Frisbee-Sportspiel anwenden.</p>
<p>5. Werfen und Fallen - Kooperativ Würfe aus typischen Zweikampfsituationen erarbeiten und diese im kontrollierten Standkampf (Judo-Sumo-Turnier) nutzen</p> 	9	14	<p>BWK 9.1: Die SuS können grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Haltegriffe und Befreiungen, Falltechniken <u>und kontrolliertes Werfen</u>) und taktisch-kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen <u>im Stand</u> und am Boden anwenden.</p> <p>BWK 9.2: Die SuS in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen.</p> <p>SKa2: Die SuS können für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern.</p> <p>MKa3: Die SuS können unterschiedliche Hilfen (<u>Feedback, Hilfestellungen</u>, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden.</p> <p>UKa1: Die SuS können Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen. UK a2: Die SuS können den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen.</p> <p>SKc1: Die SuS können emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben.</p> <p>SKd3: Die SuS können koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen.</p> <p>UKd2: Die SuS können den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren. UK e1: Die SuS können das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen.</p>	a c d e	<p>- situativ angemessene Würfe werfen (Entscheidungstraining: Aktion von Uke (z.B. Drücken in gleicher Auslage) -> Reaktion (passender Wurf) von Tori)</p>
<p>BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld</p>					

2.1.3 Curricula Sekundarstufe II

Sport in der gymnasialen Oberstufe ist ein durchgängiges Pflichtfach für alle Schülerinnen und Schüler. In der **Einführungsphase** sollen den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Akzentsetzungen sportlichen Handelns in möglichst großer Breite vermittelt und bewusst gemacht werden. Die Fachgruppe Sport der Hildegardis-Schule hat sich dazu entschieden, vier Bewegungsfelder und Sportbereiche zu thematisieren, in denen exemplarische Einblicke in alle Inhaltsfelder erfolgen. Damit wird eine Basis für das weitere gemeinsame Lernen geschaffen und es werden die Voraussetzungen bezüglich einer fundierten Kurswahl und Profilentcheidung für die Qualifikationsphase gelegt. Mit Blick auf die mögliche Wahl eines Leistungskurses Sport in der Qualifikationsphase hat die Fachschaft Sport entschieden, in der Einführungsphase verpflichtend eine Unterrichtsreihe zum Thema Handball durchzuführen.

In der **Qualifikationsphase** der gymnasialen Oberstufe erfolgt im Rahmen von Kursprofilen eine Konzentration auf ausgewählte Bewegungsfelder und Sportbereiche sowie eine Akzentsetzung auf inhaltliche Schwerpunkte.

- Die **Grundkurse** in der Qualifikationsphase sind auf eine grundlegende wissenschaftspropädeutische Ausbildung im Fach Sport ausgerichtet, wobei in der Regel unmittelbares sportliches Handeln im Fokus einer reflektierten Praxis steht.
- Im **Leistungskurs** der Qualifikationsphase zielt das Fach auf eine vertiefte Beherrschung der fachlichen Arbeitsmethoden sowie deren selbstständige Anwendung und Reflexion ab. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler bei der Reflexion sportlichen Handelns sowohl naturwissenschaftliche als auch geistes- und gesellschaftswissenschaftliche Zugänge verwenden. Im Unterschied zum Grundkurs sind im Leistungskurs alle Inhaltsfelder in ihrer ganzen Breite und Tiefe verbindlich zu behandeln. Darüber hinaus gewinnen im Leistungskurs schriftliche Arbeits- und Überprüfungsformen erheblich an Bedeutung, weil hier die Schülerinnen und Schüler auch im Fach Sport intensiv auf den schriftlichen Teil der zentralen Abiturprüfung vorbereitet werden müssen.

Die Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche (SB) der gymnasialen Oberstufe lauten:

BF / SB (1): Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen („Fitness“)

BF / SB (3): Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

BF / SB (4): Bewegen im Wasser – Schwimmen

BF / SB (5): Bewegen an Geräten – Turnen

BF / SB (6): Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste

BF / SB (7): Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

BF / SB (8): Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport

BF / SB (9): Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport

Das aus der Sekundarstufe I bekannte Bewegungsfeld (2) „Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen“ entfällt in der Sekundarstufe II.

In den nachfolgenden Tabellen werden die einzelnen Unterrichtsvorhaben konkretisiert. Dabei muss zwischen DEM Lehrplan in der Einführungsphase und DEN Lehrplänen in der Qualifikationsphase unterschieden werden.



Lehrplan in der Einführungsphase

Wie bereits zu Beginn erwähnt, werden in der Jahrgangsstufe EF keine Kurse gewählt, die Inhalte sind somit für alle Schülerinnen und Schüler dieselben. Die Fachgruppe Sport der Hildegardis-Schule hat sich hier für die Bewegungsfelder 1 („Fitness“), 5 („Turnen“) und 7 („Sportsiele“) als profilbildend entschieden. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfeldes 3 („Leichtathletik“) im Unterricht thematisiert. Bei einem Blick auf die Kursprofile in der Qualifikationsphase wird deutlich, dass diese Bewegungsfelder häufig – sowohl im Leistungskurs als auch im Grundkurs – profilbildend sind.

**Jahrgangsstufe EF**

3 Sportstunden pro Woche

Obligatorik: ca. 74 Stunden Freiraum: ca. 46 Stunden

Die Fachgruppe Sport der Hildegardis-Schule hat sich auf die folgenden, obligatorischen Unterrichtsvorhaben geeinigt. Sowohl die bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz) als auch die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (Sachkompetenz, Methodenkompetenz und Urteilskompetenz) sind vom Kernlehrplan des Landes NRW für das Fach Sport in der Sekundarstufe II vorgegeben. Prinzipiell gilt: Die Reihenfolge der einzelnen Unterrichtsvorhaben plant der/die Kurslehrer/in nach eigenem Ermessen unter Berücksichtigung der Rahmenbedingungen (z.B. Hallengröße, Materialausstattung und Lage der Sportstunden im Stundenplan).

Der angegebene Freiraum wird zur Erweiterung und Vertiefung der angebotenen Kompetenzen genutzt.

Unterrichtsvorhaben	BF/SB	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. "Fit in der Gruppe - so macht Fitness Spaß": BallKoRobics oder Step Aerobic  (> profilbildendes Unterrichtsvorhaben)	1	16	BWK 1: Die SuS können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (z.B. Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit usw.) präsentieren. BWK 2: Die SuS können unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. Inhaltsfeld (b) - Bewegungsgestaltung SK: Die SuS können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. MK: Die SuS können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. UK: Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. Inhaltsfeld (f) - Gesundheit SK: Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. MK: Die SuS können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. UK: Die SuS können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	b und f	- punktuelle Präsentation eines Fitnessprogramms (Choreographie) auf der Grundlage der zuvor im Kurs festgelegten Bewertungskriterien (z.B. Bewegungsvielfalt, Ausdruck, Raum, Zeit, Dynamik usw.)



<p>2. Die Spielfähigkeit in der Mannschaftssportart Handball verbessern - Erweiterung / Optimierung der Grundtechniken und Erarbeitung von gruppentaktischen Lösungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine Verbesserung des Abwehr- und Angriffsverhaltens ↗↘</p> <p>(> profilbildendes Unterrichtsvorhaben)</p>	7	18	<p>BWK 1: Die SuS können im Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</p> <p>BWK 2: Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</p> <p>Inhaltsfeld (e) - Kooperation und Konkurrenz</p> <p>SK: Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p>MK: Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p>UK: Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>	e	<p>- Demonstration der individualtaktischen Verhaltensweisen in spielnahen Situationen (Abwehrverhalten und Angriffsverhalten)</p> <p>- Demonstration der Spielfähigkeit</p>
<p>3. Turngeräte neu entdecken, z.B. "Auf den Spuren von James Bond" - geschickt und sicher (auf, über, unter und) durch den Parcours ↗↘</p>  <p>(> profilbildendes Unterrichtsvorhaben)</p>	5	16	<p>BWK 1: Die SuS können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Ringe, Parallelbarren) ausführen und miteinander kombinieren.</p> <p>BWK 2: Die SuS können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</p> <p>BWK 3: Die SuS können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</p> <p>Inhaltsfeld (c) - Wagnis und Verantwortung</p> <p>SK: Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p> <p>MK: Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p>UK: Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p>	c	<p>- Präsentation einer Bewegungsfolge an ausgewählten Geräten oder Bewältigung des Parcours auf der Basis der zuvor im Kurs festgelegten Bewertungskriterien (z.B. Schwierigkeitsgrad, Ausführungsqualität, Kreativität usw.)</p>
<p>4. Wir entdecken neue Disziplinen der Leichtathletik: Speerwurf oder Hürdenlauf</p> <p>(> nicht profilbildendes, jedoch ebenfalls verbindliches Unterrichtsvorhaben)</p>	3	12	<p>BWK 1: Die SuS können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen.</p> <p>Inhaltsfeld (a) - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>SK: Die SuS können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</p> <p>MK: Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</p> <p>UK: Die SuS können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</p>	a	<p>- punktuelle Überprüfung der Technik des Speerwurfs bzw. Hürdenlaufens</p>



5. 3.000m ausdauernd laufen? Mit der richtigen Methode und meinem Trainingsplan kein Problem! ↔ (> nicht profilbildendes, jedoch ebenfalls verbindliches Unterrichtsvorhaben)	3	12	BWK: entfällt Inhaltsfeld (d) - Leistung SK 1: Die SuS können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. SK 2: Die SuS können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. MK: Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). UK: Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	d	- Kenntnis von Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit - Erstellung eines Trainingsplans - Absolvierung des 3.000m-Laufs (Leistungstabelle: s. Anhang)
BF: Bewegungsfeld BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz IF: Inhaltsfeld					

**Kursprofile Grundkurs/Leistungskurs Q1/Q2****Kursprofile im Grundkurs Sport der Qualifikationsphase**

Gemäß den Richtlinien und Lehrpläne für die Sekundarstufe II können die Schülerinnen und Schüler – je nach Interesse bzw. Neigung – zwischen mehreren Kursprofilen wählen. Jedes Kursprofil ist durch zwei profilbildende Bewegungsfelder und Sportbereiche gekennzeichnet. Wie aus der Kopfzeile der jeweiligen Kursprofile ersichtlich ist, werden zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert.

Innerhalb eines jeden Kursprofils ist ein 5000m-Lauf in der Qualifikationsphase verpflichtend. Die erreichte Note (gemäß gültiger LK-Liste plus einem Notenpunkt) fließt zu 50% in die Note des entsprechenden Unterrichtsvorhabens ein.

An der Hildegardis-Schule können die Schülerinnen und Schüler aus 5 Kursprofilen auswählen, die sich aus den folgenden Bausteinen zusammensetzen:

Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport Schwerpunkt: Inline-Skating BF / SB (8)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Fitness BF / SB (1)
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik BF / SB (3)	Spielen in und mit Regelstrukturen Schwerpunkt: Basketball BF / SB (7)
Bewegen an Geräten - Turnen BF / SB (5)	Spielen in und mit Regelstrukturen Schwerpunkt: Volleyball BF / SB (7)
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste BF / SB (6)	Spielen in und mit Regelstrukturen Schwerpunkt: Badminton BF / SB (7)
Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport Schwerpunkt: Judo BF / SB (9)	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen: Fitness BF / SB (1)

**Beispiele möglicher Kursprofile****1. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2****Profilbildende Bewegungsfelder: (1) und (8)**

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen („Fitness“)	IF d Leistung
BF 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/ Bootsport / Wintersport	IF f Gesundheit sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/b/c/e

Halb-jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Leistungsüberprüfung
Q1.1	BF1 BWK 2	IFd SK 1+2 IFd MK 1+2	Quo vadis? – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Ausdauerlauf anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingssteuerung /-belastung erläutern. Formen der Ausdauer, Energiebereitstellung, Training der aeroben Leistungsfähigkeit (Methoden des Ausdauertrainings, Auswirkungen eines aeroben Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus, Trainingsplanung und Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation)	- Erstellung eines Trainingsplans zur Vorbereitung auf den 5000m Lauf - Absolvierung des 5000m-Lauf
Q1.1	BF8 BWK 1	IFf SK 1 IFa SK 1	Safer Skating: Schnell sicher fahren oder sicher schnell fahren? Grundlegende Techniken des Bremsens, Stoppens, Beschleunigens und des Richtungswechsels (Kurven fahren)	punktuelle, kriteriengeleitete Techniküberprüfung (Technikparcours)
Q1.1	BF8	IFa SK1 IFd UK1	Wie ein Stuntman: Kunststücke auf den Skates – Grenzen erfahren, Grenzen erweitern. Erlernen ausgewählter Bewegungskünste mit Skates (Sprünge, Drehungen, Einbeinfahren, Slalomfahren vorwärts und rückwärts etc. Das eigene Gleichgewicht erfahren und verbessern.	Erstellen eines Stundvideos in Form einer Verfolgungsjagd
Q1.2	BF1 BWK 3/4	IFd SK1 IFd UK1	Stark mit Sinn und Verstand: Erarbeitung eines Konzeptes zur ganzheitlichen Körperkräftigung in Form eines Fitnessstudios in der Turnhalle (ohne oder mit selbstgemachten Geräten) und Nutzung zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft. Kennenlernen der Hauptmuskelgruppen und deren Funktion, Arten der Kraft und mögliche Trainingsmethoden im Bereich der konditionellen Fähigkeit Kraft, Formen des Dehnens in Theorie und Praxis kennenlernen und funktional anwenden (statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR Stretching etc.)	- Entwicklung und Präsentation von Übungen zum Partner-Workout in PA - Leistungstest



Q1.2	BF8 BWK 2	IFe SK1 IFe MK 1	Wir spielen Inlinehockey, aber bitte fair! Erlernen des Mannschaftsspiels Inlinehockey. (Regelwerk, Individual- und Mannschaftstaktik in Angriff und Abwehr, Spielsysteme und Spielkonzepte, methodische Gestaltung von Lehr- und Lernwegen.)	Überprüfung im Spiel 5:5
Q1.2	BF1	IFc SK1 IFd UK1 IFe MK1	Der Orientierungslauf (OL), das Fahrtspiel, die Schnitzeljagd – Erarbeitung eines „Geländespiels“ und Durchführung mit einer Lerngruppe der Unterstufe (5./6.). (Wie plane ich ein Geländespiel? Zielsetzung, Streckenauswahl (Belastungsumfang), Sicherheitsaspekte (Geländewahl, Begrenzungsposten etc.), Durchführungsmodalitäten (Gruppenkonstellationen), Auswertung etc.)	Planung und Durchführung eines OL für die Stufe 5 in GA
Q2.1	BF8 BWK 2	IFc SK 1	Erst zu Lande und nun zu Wasser - Kanufahren will gelernt sein: Material- und Gewässerkunde lernen und verstehen als Voraussetzung eines adäquaten und variablen Umgangs mit Sportgerät und Umwelt beim Kanu- / Kayakfahren. Beschaffenheit des Materials, Umgang und Pflege, Verhalten im Umgang mit dem Kanu / Kayak, biomechanische Prinzipien von actio und reactio, mit und gegen die Strömung fahren, beschleunigen und abbremsen, Verhalten in komplexen (auch herausfordernden) Situationen.	unterrichtsbegleitend
Q2.1	BF1 BWK1	IFb SK 1 IFb UK 1 IFf SK 2 IFf MK 1	Zusammen ist man weniger allein – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination zu einer Partnerchoreographie verbinden. Formen der Fitnessgymnastik für sich und andere planen und durchführen (hier Stepper), Belastungsbereiche errechnen, Low Impact und High Impact Schritte kennen und realisieren können und zu einer an die individuelle Leistungsfähigkeit angepasste Choreographie zusammenfügen. Ergebnisse anderer Schüler hinsichtlich eines Kriterienkataloges einordnen und beurteilen können.	Erstellen einer Partnerchoreo-graphie nach gemeinsam erarbeiteten Kriterien
Q2.1	BF8	IFa UK 1	Alles was rollt an den Start: Skateboard, Longboard, Waveboard, X-slider... - Bewegungen vergleichen, Bewegungserfahrungen erweitern und beurteilen	theoretische und praktische Präsentation <u>eines</u> neu erlernten Gerätes in GA
Q2.2	BF1 BWK 6	IFf SK 1 IFf UK 1	Beckenkippe und Geierhals? Ursache und Auswirkungen muskulärer Dysbalancen und Entwicklung funktionsgerechter Übungen zur Ausbildung muskulärer Balance und einer gesunden Körperhaltung in ausgewählten (Alltags-)Situationen.	schriftliche Überprüfung



Q2.2	BF8	IFd SK 2 IFd MK2	<p>Speedskaten: Training im anaeroben Bereich</p> <p>Auf der Grundlage der bereits erlangten Kenntnisse zum aeroben Ausdauertraining und dessen Auswirkungen auf den menschlichen Organismus, soll das anaerobe Ausdauertraining analysiert und realisiert werden, Training an der aerob-anaeroben Schwelle, Trainingsmethoden und –prinzipien mit dem Ziel der individuellen Leistungsverbesserung im Speedskaten.</p>	praktische Überprüfung der anaeroben Ausdauer
Q2.2	BF1	IFf SK 2 IFf MK 1	<p>Exkurs in alternative Fitnessbereiche (je nach situativer Gegebenheit) z.B. Spinning, Aquafitness, Zumba, Robeski, Crosslauf, Mountainbiking etc.</p> <p>Motorische Fitness auf dem Hintergrund unterschiedlicher Sinnrichtungen des Sports (Gesundheit, Wohlbefinden, Leistung) kennen lernen und in Bezug auf ihre jeweiligen konditionellen Fähigkeiten erläutern können; Motive des eigenen Sporttreibens benennen können und zielgerichtet die eigene Fitness auf dem Hintergrund der individuellen Werte und Motive des Sporttreibens in einem nachhaltigen Prozess verbessern.</p>	individueller Leistungstest je nach gewähltem Themenschwerpunkt

BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK 1	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden • Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen • Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung • Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung (ausgewählt) 	<ul style="list-style-type: none"> • Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (Q BWK 1.1), • sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (Q BWK 1.2), • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (Q BWK 1.3), • unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (Q BWK 1.4), • funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden (Q BWK 1.6).
BWK 8	<ul style="list-style-type: none"> • Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren (verbindlich) • Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski (ergänzend) 	<ul style="list-style-type: none"> • grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- oder Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen (Q BWK 8.1), • in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel demonstrieren (Q BWK 8.2)

**2. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2****Profilbildende Bewegungsfelder: (3) und (7)**

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik
 BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)

IF (d) – Leistung
 IF (e) – Kooperation und Konkurrenz
 sowie alle fettgedruckten KE der SK / MK / UK aus den IF a / b / c / f

Halb-jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Leistungs-überprüfung
Q1	BF 3 BWK 3	IF d - SK1+2, UK1+2 IF f - SK1, UK1	Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten. Ausdauer unter den Aspekten „Gesundheit“ und „Leistung“ (3000 m und 1 Stundenlauf) Trainingsplanung und –organisation unter Berücksichtigung der HF.	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsprotokolle von Rundenzeiten oder Herzfrequenzen - Absolvierung einer Ausdauerleistung (3000m) - Absolvierung eines 1 Stundenlaufs
Q1	BF 3 BWK 1	IF e - SK1, MK1 IF d - MK1, UK1 IF a - UK1	Über die Technik zur Weite – Verlängerung des Beschleunigungswegs durch Technikerweiterungen (Vom Standstoß über die O´Brien-Technik zur Rückstoßtechnik)	<ul style="list-style-type: none"> - Punktuelle, kriteriengeleitete Techniküber-prüfung - Punktuelle Leistungs-überprüfung der Weite
Q1	BF 7 BWK 3	IF e - SK1, MK1, UK1	Fair-Play – Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung sowie Entwicklung eines geeigneten Regelwerks, auch durch entwickelte Regeländerungen zum Ausgleich von Leistungsunterschieden, zur Verdeutlichung der Ambivalenz von Fairness und Konkurrenz am Beispiel Streetball (Jeder kann Schiedsrichter sein.)	<ul style="list-style-type: none"> - Unterrichtsbegleitend



Q1	BF 7 BWK 1	IF b - SK1, UK1 IF c - SK1 IF e - MK1	Basketball Verbesserung und Erweiterung der technischen Fertigkeiten (Standwurf und Korbleger) mit Dokumentation der individuellen Leistung zur Entwicklung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten in spielnahen Situationen sowie im Dribbelparcours.	<ul style="list-style-type: none">- Punktuelle, kriteriengeleitete Techniküberprüfung beim Dribbelparcours mit Korbleger.- Punktuelle Leistungsüberprüfung des Standwurfs aus verschiedenen Positionen.
Q1	BF 7 BWK 2	IF d - SK1, MK2, UK1 IF e - SK1, UK1	Basketball Von der Manndeckung zur Zonenverteidigung: Erweiterung von mannschaftstaktischen Verhaltensweisen im Spiel 5:5	<ul style="list-style-type: none">- Unterrichtsbegleitend
Q1	BF 7 BWK 1	IF d - SK1, UK1 IF e - SK1	Basketball Der sichere Korb – Stand- und Sprungwürfe aus spielnahen Situationen. Im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.	<ul style="list-style-type: none">- Unterrichtsbegleitend
Q1	BF 3 BWK 4+5	IF e - SK1, UK1 IF a - MK1	Leichtathletik Weitsprung und Speer: Verbesserung der technischen Fertigkeiten unter Berücksichtigung einer Weitenoptimierung	<ul style="list-style-type: none">- Punktuelle, kriteriengeleitete Techniküberprüfung
Q2	BF 7 BWK 1	IF d - SK1, UK1 IF e - SK1	Basketball Der Korbleger in spielnahen Situationen mit Manndeckung und Block Im Basketball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.	<ul style="list-style-type: none">- Unterrichtsbegleitend



Q2	BF 3 BWK 4+5	IF e - SK1, UK1 IF a - MK1	Leichtathletik Historische Bewegungsformen des Hochsprungs und Bewertung in Form eines Hochsprungmehrkampfes durch Einbezug der von Körpergröße abhängigen Kriterien.	- Punktuelle, (erarbeitete) kriteriengeleitete Leistungsüberprüfung
Q2	BF 3 BWK 2	IF a - SK3 IF c - UK1 IF d - MK1	Leichtathletik Wiederholung von leichtathletischen Disziplinen zur Konzipierung eines leichtathletischen Dreikampfs. Trainingsplanung und individuelle Optimierung	- Punktuelle, kriteriengeleitete Leistungsüberprüfung
Q2	BF 3 BWK 3	IF d - SK1+2, UK1+2 IF f - SK1, UK1	Die Königsdisziplin der 5000m Lauf	- Absolvierung einer Ausdauerleistung (5000m) nach profilüber-greifender Tabelle
Q2	BF 7 BWK 2	IF d - SK1, MK2, UK1 IF e - SK1, UK1	Basketball – Spielen wie in der NBA Eigenständige Planung und Organisation des Trainings zur Verbesserung taktischen Verhaltens in Wettkampfsituationen im Spiel 5:5	- Punktuelle, gruppenbezogene Leistungsüberprüfung (entwickelte Spielzüge)
Q2	BF 4 / 7 BWK 4.8 bzw. 7.4	IF e - MK2	Anwendung von erarbeiteten Mannschaftstaktiken auf ein anderes Wettkampfspiel.	- Unterrichtsbegleitend



BF/SB	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
3	<ul style="list-style-type: none">– leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß– Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)– alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">– Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,– 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,– Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),– alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
7	<ul style="list-style-type: none">– Mannschaftsspiele (Basketball)– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Street-Ball)	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none">– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

**3. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2****Profilbildende Bewegungsfelder: (5) und (7)**

BF 5: Bewegen an Geräten – Turnen

BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

IF a / b / c / d / f

IF a / e

(sowie alle **fettgedruckten** KE der SK/MK/UK aus den IF)

Halb-jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Leistungsbewertung
Q1.1	BF 1 BWK 1.2	IF d SK 1 MK d1 (d2)	Sci Vias – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Ausdauerlauf anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingssteuerung/-belastung erläutern. (halbjahresübergreifend)	Erstellung eines Trainingsplans zur Vorbereitung auf den 5000m Lauf und Absolvierung des 5000m-Lauf
Q1.1	BF 7 BWK 7.1	IF a SK a2 MK a1 UK a1	Volleyball – Erlernen und Festigen von grundlegenden Techniken – Oberes und unteres Zuspiel plus Übungen zur Antizipation bzw. Reaktionsfähigkeit (Bewegung)	Bewertung der funktionalen Anwendung der technisch-koordinativen volleyballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten
Q1.1	BF 7 BWK 7.1 BWK 7.3	IF e SK e1 MK e1 (e2) UK e1	Volleyball – „Wo muss ich eigentlich hin?“ – Positionen auf dem verkleinerten Spielfeld in Verbindung mit positionsspezifischen Anforderungen/Aufgaben – Spiel 3 mit/gegen 3 bzw. Spiel 4 mit gegen 4 mit vereinfachten Regeln	Bewertung der situationsgerechten Anwendung individualtaktisch-kognitiver Entscheidungen in Annahme und Zuspiel in einer vorgegebenen einfachen Spielform
Q1.1	BF 5 BWK 5.1	IF d SK d1 MK c1 UK d1 / d2/ b1	Turnen – Weiterführung des Ausprobierens von unterschiedlichen Turngeräten (EF) mit der Vorgabe drei unterschiedliche Übungen an zwei Geräten zu zeigen inklusive abschließender Präsentation. Erarbeitung eines einheitlichen Bewertungskataloges (z.B. Schwierigkeitsstufe, Ausführungsqualität, etc.)	Kür-Zweikampf an zwei unterschiedlichen Geräten mit je drei Elementen



Q1.1	BF 5 BWK5.5	IF c SK a3 MK c1 UK c1	Turnen – „Können Sie da mal sichern?“ – Jeder muss jeden sichern können an jedem Gerät (unter Berücksichtigung individueller körperlicher Fähigkeiten!) – Erarbeitung und Festigen der relevanten Sicherungsvorgaben an den einzelnen Geräten (begleitend zum obengenannten UV) – <i>Dies beinhaltet auch den gemeinsamen sicheren Aufbau und Abbau der verwendeten Geräte bzw. die konstante Sicherstellung des ordnungsgemäßen Zustandes der verwendeten Turngeräte</i>	Präsentation von drei unterschiedlichen Sicherungen an drei unterschiedlichen Geräten
Q1.2	BF 5 BWK 5.3 BWK 5.5	IF b SK b1 MK c1 UK b1	Turnen – Bodenturnen – Festigen und Erlernen von Bodenturnelementen: a) als eigenständige Turnelemente und b) für eine Bodenturnchoreographie mit mindestens 3 unterschiedlichen Elementen inklusive Sicherung	Kür-Zweikampf mit je drei Elementen
Q1.2	BF 5 / 1 BWK 1.1 BWK 1.3	IF d SK d1 / f1 MK d2 / f1 UK f1	Turnen – „Ich kann das nicht. Mir fehlt da einfach die Kraft zu.“ – Durchführung eines vorgegebenen Zirkels zur Kräftigung der Muskulatur mit anschließender Reflektion – Erarbeitung eines gruppenspezifischen Zirkels zur Kräftigung spezifischer Muskelgruppen unter Berücksichtigung gerätespezifischer Anforderungen und Gesundheitsaspekten	Präsentation einer Gruppenarbeit mit schriftlicher Ausarbeitung
Q1.2	BF 1 BWK 1.5 BWK 1.4	IF a / f SK a1 / a2 MK a1 / f1 UK a1 / f1	Exkurs Yoga – Kennenlernen und Einüben von alternativen Kräftigungs- und Entspannungstechniken (fakultativ – abhängig von der Verfügbarkeit einer qualifizierten Yoga-Lehrkraft)	Keine Bewertung, da dies den Erwartungen des Yoga widerspräche – nur Teilnahme
Q1.2	BF 7 BWK7.1 BWK7.2	IF a SK a3 / e1 MK a1 / e2 UK e1	Volleyball – Angriff und Verteidigung Teil I – Erweiterung von technischen und taktischen Fertigkeiten im Hinblick auf eine variabelere Spielgestaltung – Schwerpunkt Angriffsschlag	Bewertung der funktionalen Anwendung der technisch-koordinativen volleyballspezifischen Fertigkeiten und Fähigkeiten



Q2.1	BF 7 BWK 7.1 BWK 7.2	IF a SK a3 / e1 MK a1 / e2 UK e1	Volleyball – Angriff und Verteidigung Teil II– Erweiterung von technischen und taktischen Fertigkeiten im Hinblick auf eine variabelere Spielgestaltung – Schwerpunkt Verteidigung (Blocken, Hecht- bzw. Rutschbagger, „Japanrolle“)	Bewertung der situationsgerechten Anwendung individualtaktisch- und mannschaftstaktisch-kognitiver Entscheidungen in einer vorgegebenen komplexen Spielform
Q2.1	BF 5 BWK 5.4	IF c SK b1 MK b1 / c1 UK c1	Turnen – „Abenteuer im Dschungel“ – Erarbeiten eines Geräte- bzw. Hindernisparcours mit der Maßgabe, dass dieser sicher von Schülern der Klasse 4 überwunden werden kann mit abschließender Durchführung am Tag der offenen Tür	Präsentation einer Gruppenarbeit im Rahmen des TdOT mit schriftlicher Ausarbeitung
Q2.2	BF 5 BWK 5.2 BWK 5.3	IF d SK d1 MK d1 / d2 UK b1 /d1	Turnen – Erarbeitung einer Kür an zwei unterschiedlichen Turngeräten, die mit einer Bodenturnkür verbunden werden müssen (Vorgabe: jeweils mindestens drei unterschiedliche Übungen) inklusive abschließender Präsentation.	Kür-Zweikampf an drei unterschiedlichen Geräten mit je drei Elementen
Q2.2	BF 7 BWK 7.2 BWK 7.3	IF e SK e1 MK e1 / e2 UK e1	Volleyball – Spiel 6 gegen 6 – Regelkonformes Spiel auf dem regulären Spielfeld in Verbindung mit positionsspezifischen Anforderungen/Aufgaben	Bewertung der zentralen Spielhandlungen im Wettkampf



BF/SB	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
5	<ul style="list-style-type: none">– Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen– Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen– Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none">– eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren (Q BWK 5.1),– eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren (Q BWK 5.2),– am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren (Q BWK 5.3),– an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen (Q BWK 5.4),– Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden (Q BWK 5.5).
7	<ul style="list-style-type: none">– Mannschaftsspiel– Partnerspiel – Einzel und Doppel– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten– Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Prellball, Indiac, Frisbee etc.)	<ul style="list-style-type: none">– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (Q BKW 7.1)– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen. (Q BKW 7.2)– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (Q BKW 7.3)– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen. (Q BKW 7.4)

**4. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2****Profilbildende Bewegungsfelder: (6) und (7)**

BF 6: Gestalten Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF b - Bewegungsgestaltung IF e - Kooperation und Konkurrenz sowie alle fettgedruckten KE der SK/MK/UK aus den IF a/c/d/f
--	--

Halb- jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Leistungsüber- prüfung	
Q1.1	BWK 6 IK 1	SK b1 / UK b1/ MK b1	<i>Seilchenspringen war gestern – Rope Skipping ist hip!</i> Erarbeitung einer Gruppenkomposition mit dem Handgerät Rope unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Synchronität/Raum/Kreativität mit dem Ziel der sportlichen Bewegungen allein und in der Gruppe zunehmend selbstständig nach vereinbarten Kriterien zu gestalten.	- kriteriengeleitete Überprüfung
Q1.1	BWK 7 IK 2	SK a1 MK a1 UK a1	<i>Wie kann ich mein ‚Federballspiel‘ so verbessern, dass es nach Badminton aussieht und ich meinen Gegner auch in Schwierigkeiten bringen kann?</i> Verbesserung und Erweiterung der technischen Fertigkeiten (<i>Aufschläge, Unterhand-Schläge, Überkopf-Schläge, Smash, Drop</i>) anhand methodischer Übungsreihen mit dem Ziel der Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Spiel 1:1	- kriteriengeleitete Technik- überprüfung Einzel - Referate (u.a. Regelwerk Einzel, methodische Übungsreihen)
Q1.1	BWK 7 IK 3	SK e1 MK e1 UK e1	<i>Wir spielen - aber fair!</i> Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung sowie Entwicklung eines ggf. ergänzenden Regelwerks zur Verdeutlichung der Ambivalenz von Fairness und Konkurrenz am Beispiel von alternativen Sportspielen (u.a. Street-Variationen, Flag Football, Beach Volleyball ...)	- Überprüfung im Spiel



Q1.2	BWK 6 IK 2	SK c1 MK c1 UK c1	<i>Wir planen etwas Großes!</i> Gestaltung eines Leitmotivs des selbst ausgewählten Musicals unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum/Zeit/Dynamik mit dem Ziel der Präsentation (Bühnenauf/- abgang)	- kriteriengeleitete Überprüfung - ggf. Präsentation
Q1.2	BWK 7 IK 2	SK e1/ SK c1 MK e1/ MK e2	<i>Schon wieder verloren- schon wieder gewonnen!</i> Entwicklung und Verbesserung taktischer Fähigkeiten im Spiel 1:1 unter Berücksichtigung der individuellen Motivation sowie der auftretenden Emotionen in Wettkampfsituationen.	- kriteriengeleitete Überprüfung (Schwerpunkt Taktik) - Referate
Q1.2	BWK 6.1	SK b1/ MK b1 UK b1	<i>Rhythmische Sportgymnastik</i> Erarbeitung einer Einzelchoreographie mit selbst gewählten Handgeräten anhand der Gestaltungskriterien Raum, Dynamik, formaler Aufbau	- unterrichtsbegleitende und/oder /punktuelle Überprüfung
Q1.2	BWK 1	SK, MK, UK f1 MK d1	Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Ausdauerlauf anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingssteuerung/-belastung erläutern.	- Trainingsplan - 5000m-Lauf (Q2)
Q2.1	BWK 7 IK 2	SK e1 MK a1 UK e1	<i>Gemeinsam stark!</i> Vertiefung der technisch-koodinativer Fertigkeiten zur Verbesserung der Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2:2	- Referate (Regelwerk Doppel u.a.)
Q2.1	BWK 6 IK 3	SK b1 MK b1/MK c1 UK b1	<i>Körpertheater/Darstellungstanz</i> Erarbeitung verschiedener Kompositionen anhand der Gestaltungskriterien Raum/Zeit/Dynamik/ unter besonderer Berücksichtigung des Aspektes Mut zur Förderung von Körperwahrnehmung, Kreativität und Ausdrucksfähigkeit.	- Improvisation vs. Komposition - ggf. punktuelle Überprüfung
Q2.1	BWK 6 IK 3	SK b1 MK c1 UK b1	<i>Wir tanzen durch die Zeit!</i> Entwicklung einer Gruppenchoreographie zu Tänzen in ihrer historischen Vielfalt mit dem Aspekt der Veränderung gesellschaftlicher Ströme.	- kriteriengeleitete Überprüfung - SuS Beurteilung



Q2.2	BWK 7 IK 2	SK d1 MK d1+2 UK d1	<i>Wir sind unsere eigenen Trainier!</i> Eigenständige Planung und Organisation des Trainings zur Verbesserung der Technik und taktischen Verhaltens in Wettkampfsituationen im Spiel 1:1 und 2:2 anhand evaluierter methodischer Übungsreihen mit dem Ziel, - durch Partnerkorrektur – beobachtete Defizite abzubauen und motorische Fähigkeiten durch Üben und Trainieren zu festigen und zu erweitern.	- Beurteilung der methodischen Übungsreihen
Q2.2	BWK 6 IK 2	SK b1 MK b1 UK b1	<i>Muss Standard wirklich Standard sein?</i> Neugestaltung standardisierter Bewegungsabfolgen im Paartanz unter Berücksichtigung aller Gestaltungskriterien mit abschließender eigenständig kriteriengeleiteter Bewertung	- Lehrprobe (SuS) - optional



BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK 6	<ul style="list-style-type: none">• Gymnastik • Tanz • Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none">• 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 (Q BWK 6.1),• selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (Q BWK 6.2),• selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch- künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren (Q BWK 6.3),• Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen (Q BWK 6.4),• ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen (Q BWK 6.5).
BWK 7	<ul style="list-style-type: none">• Mannschaftsspiele • Partnerspiele – Einzel und Doppel • Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten • Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind	<p>Die SuS können</p> <ul style="list-style-type: none">• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (Q BWK 7.1),• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (Q BWK 7.2),• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.3),• Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen (Q BWK 7.4).

**5. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2****Profilbildende Bewegungsfelder: (1) und (9)**

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen („Fitness“)	IF (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen IF (c) – Wagnis und Verantwortung sowie alle fettgedruckten KE der SK / MK / UK aus den IF b / d / e / f
BF 9: Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (Judo)	

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Leistungsüberprüfung
	BWK	SK/ MK/ UK		
Q1.1	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1	Judotechniken als Lösungen für Zweikampfsituationen im Stand kooperativ, angstfrei erlernen	Prüfungsdemonstration: situationsangepasstes Werfen in 4 Richtungen
Q1.1	BF 1 BWK 1.1	IF a - MK1, SK3 IF d - SK1, MK1	Kraft- und Kraftausdauerübungen ohne Geräte planen und durchführen zur Steigerung der Fitness	- möglichst viele Liegestütze, Sit-Ups und Kniebeugen in je 60 Sek., - Lehrproben optional
Q1.1	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1+3	Aktion und Reaktion des Partners nutzen, um Kombinationen und Konter anzuwenden	unterrichtsbegleitend
Q1.2	BF 1 BWK 1.2	IF d - SK1+2 IF d - MK1+2	Quo vadis? – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer beim Ausdauerlauf anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingssteuerung /-belastung erläutern. Formen der Ausdauer, Energiebereitstellung, Training der aeroben Leistungsfähigkeit (Methoden des Ausdauertrainings, Auswirkungen eines aeroben Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus, Trainingsplanung und Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation)	- Erstellung eines Trainingsplans zur Vorbereitung auf den 5000m Lauf - 5000m-Lauf
Q1.2	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1+2+3 UK1	Das Kämpfen in der Bodenlage erlernen und fair durchführen	Bodenturnier in gewichtsnahen Gruppen



Q1.2	BF 1 BWK 1.3	IF d - SK1, MK1 IF f - SK1, MK1	Mein eigenes Fitnessprogramm – Muskuläre Dysbalancen durch funktionales Muskeltraining ausgleichen (ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit spezifischen Fitnessgeräten) sowie die eigene Fitness (Kraft, Koordination und Beweglichkeit) in einem individuellen, selbstständig entwickelten Programm trainieren	unterrichtsbegleitend, kleine Hausarbeit verpflichtend
Q2.1	BF 9 BWK 9.2	IF a - SK3, MK1 IF c - MK1 IF e - SK1	Den offiziellen Judokampf kennenlernen und Lösungen erarbeiten für den Übergang vom Stand in den Boden	Prüfungsdemonstration zum Übergang Stand-Boden
Q2.1	BF 1 BWK 1.4	IF f - SK1, MK1	Wann ist Dehnen sinnvoll? - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden erarbeiten	unterrichtsbegleitend, Referate optional
Q2.1	BF 9 BWK 9.3	IF c - SK1+2 MK1, UK1	Randori und Shihai als intensive Formen des Fitnessstrainings und der körperlichen Belastung	Judoturnier in gewichtsnahen Gruppen
Q2.2	BF 1 BWK 1.6	IF f - SK1, MK1	Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss und Co. - Sich im Alltag richtig belasten (u.a. funktionsgerechtes Heben) durch Stärkung einer gesunden Körperhaltung	Kreuzheben an Langhantel mit 50% (weibl.) bzw. 60% des eigenen Körpergewichts, Referate optional
Q2.2	BF 9 BWK 9.2	IF b - SK1	Perfekt zusammengearbeitet – Kata im Kampfsport als Alternative zum Kämpfen (z.B. aus dem Karate oder Taekwondo)	unterrichtsbegleitend, Lehrproben optional



BWK	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK des BF 1	<ul style="list-style-type: none">• Formen der Fitnessgymnastik• Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden• Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen• Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung• Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung (ausgewählt)	<ul style="list-style-type: none">• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen (BWK 1.1)• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten (BWK 1.2)• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)• unterschiedliche Dehnmethoden (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden (BWK 1.4)• funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden (BWK 1.6)
BWK des BF 9	<ul style="list-style-type: none">• Zweikampfformen mit direktem Körperkontakt (Judo, vertiefend)• Zweikampfformen ohne direkten Körperkontakt (z.B. Karate, Taekwondo ergänzend)	<ul style="list-style-type: none">• in Kampfsituationen unterschiedliche Positionen und Bewegungen der Gegnerin bzw. des Gegners zum eigenen Vorteil nutzen (BWK 9.1)• in Zweikampfsituationen günstige Bedingungen herstellen, um eigenes Angriffsverhalten erfolgreich zu realisieren (BWK 9.2)• durch angemessene Verteidigungs-/Konterhandlungen oder/und vielseitige taktische Angriffsmaßnahmen (z. B. Manöver, Kombination) zum Erfolg gelangen (BWK 9.3)

**Beispiel eines Kursprofils im Leistungskurs Sport der Qualifikationsphase**

Gemäß den Richtlinien und Lehrplänen für die Sekundarstufe II werden im Leistungskurs zwei Schwerpunktsportarten festgelegt, welche unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder behandelt werden. Zusätzlich zur Sportpraxis werden hier auch theoretische Einheiten sowie Klausuren absolviert.

Kursprofil - Sequenzbildung¹ (Leistungskurs) Sport Abitur 2019

BF 3 Laufen, Springen Werfen - Leichtathletik	IF (a) – Bewegungsstruktur und –lernen	IF (d) – Leistung
BF 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel (Handball)	IF (b) – Bewegungsgestaltung	IF (e) – Kooperation und Konkurrenz
	IF (c) – Wagnis und Verantwortung	IF (f) – Gesundheit

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2019
Q1.1	BF/SB3 BWK 3.3	IFd IFd UK1 IFd SK2	Sci vias: Wo stehe ich und wo möchte ich hin? – Wie reagiert mein Körper auf unterschiedliche Belastung? Erprobung unterschiedlicher Formen des Ausdauerlaufs. Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung: Aufbau und Funktionsweise des HKS und der Muskeln, Energiebereitstellung (Formen ausdauernden Laufens unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (QBWK 3.3))	w		IF d2 IF d3
Q.1.1	BF/SB 3 BWK 3.1	IFd IFd SK1 IFd MK1 IFd MK2	Übung macht den Meister! (Teil I) Verbesserung des individuellen konditionellen und koordinativen Bewegungsrepertoires innerhalb der leichtathletischen Laufdisziplinen Trainingsplanung und Organisation: Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der Ausdauer, Konditionelle Fähigkeiten Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (QBWK3.1)	w	f	IF d1

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

² w = wettkampfbezogen f = fakultativ



Q.1.1	BF/SB 7 BKW 7.1	IFe IFe SK3	Ein festes Fundament – Wir legen die Grundlagen, aber wie? Integrative Sportspielvermittlung versus Taktik-Spiel-Modell am Beispiel des Mannschaftsspiels Handball. Erarbeiten und erweitern der technischen Basisfertigkeiten und taktischen Grundfertigkeiten <i>Integrative Sportspielvermittlung, Taktik-Spiel-Modell (e3), Variation von Spiel- und Übungsformen</i> → <i>Regeln im Sport, Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen (e1)</i> In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (BKW 7.1)		f	IF e1+3
Q.1.2	BF/SB3 BKW 3.1	IFa IFa SK1 IFa SK3 IFa UK1 IFa MK1	Mit dem nötigen Know-how klappt es besser! – Bewegungsanalyse und Bewegungsverbesserung in ausgewählten leichtathletischen Wurf/Stoß- Disziplinen mit dem Ziel der individuellen Leistungsverbesserung (Analyse der Möglichkeiten von Eigen- und Fremdwahrnehmung) Zusammenhang von Struktur und Funktion (<i>Phasenstruktur nach Meinel/Schnabel</i>), <i>biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)</i> Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (<i>Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, Lernstufen nach Meinel/Schnabel</i>) Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (QBWK3.1)	w	f	IF a3+1
Q.1.2	BF/SB 7 BKW 7.2 BWK 7.3	IFe IFe SK1 IFe SK2 IFe MK1 IFe MK2	Hart aber fair! - Individual- Gruppen und Mannschaftsbezogene technisch-koordinative Fähigkeiten im Handball verbessern und leistungssteigernd im Spiel einsetzen. (taktische Angriffs- (Sperrern, Durchbrechen, Fintieren, schnelle Mitte, Tempogegenstoß, Wurfvarianten) und Verteidigungsmittel (Parallelstoß, Übernehmen-Übergeben, Einzel- und Doppelblock) In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen. (BKW 7.2) Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.3)	w		IF e1+3



Q1.2	BF/SB 3 BWK 3.1	IFd SK1 IFd MK1 IFd MK2	Übung macht den Meister! (Teil II) Verbesserung des individuellen Konditionellen und koordinativen Bewegungsrepertoires innerhalb der leichtathletischen Sprungdisziplinen (Hoch-, Weit- und Dreisprung)	w	f	IF d1 IF a4
Q2.1	BF/SB 7 BKW 7.3 BKW 7.4	IFa MK1 IFa UK1 IFa SK2	Was spielt ihr denn da? – Spiele neu erfinden, erproben und variieren Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.3) Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Prellball, Indiacca, Frisbee etc.) <i>Regeln im Sport; Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen</i>		f	IF a2 IF e1
Q2.1	BF/SB 4	IFb MK1 IFb UK1 IFb SK1	Qualitative Bewegungsmerkmale: Verbesserung der Ausdauer im Schwimmen mithilfe eines Techniktrainings Exkurs: Wasserspringen – Angst und Stress im Sport	w		IF b1 IF d3 IF c1
Q.2.1	BF/SB 3 BWK 3.4 3.5	IFc SK1 IFc SK2 IFc UK1 IFc MK 1	So machten es die alten Friesen! – Erarbeitung, Planung und Durchführung eines traditionellen Friesenwettkampfes (Klootschiessen, Bosseln, Schleuderball) unter Bezugnahme der Motive für sportliches Handeln Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (QBWK 3.5) Alternative Leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (QBWK 3.4) <i>Motive im Sport, Leistungsmotivationstheorie nach Heckhausen</i>		f	IF c2
Q2.2	BF/SB3 BKW 3.1	IFd MK1 IFd MK2 IFe MK2 IFF MK1 IFF SK1 IFF SK2	Jetzt wollen wir's wissen! Exkurs in das Fitnesscenter. Verbesserung der leichtathletischen Sprung- und Wurf-/Stoßdisziplinen durch gezieltes Krafttraining. <i>Trainingsplanung und Organisation, Anatomische und physiologische Grundlagen menschlicher Bewegung (Kraft) (d1/d2)</i> <i>Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport: Dopingmaßnahmen in Ausdauer- und Kraftsportarten (f4)</i>	w		IF d1 IF d2 IF f4 IF e4



Q2.2	BF/SB 3 BKW 2	IFd UK2 IFd UK1 IFf UK1 IFf SK1 IFf SK2	Erhebung, Verbesserung und Optimierung des individuellen leichtathletikspezifischen Bewegungsrepertoires und Umsetzung eines selbstorganisierten leichtathletischen Mehrkampfes zur Vorbereitung auf die praktische Abiturprüfung (u.a. Verfahren der Leistungsdiagnostik am Beispiel des Laktatstufen-Tests) Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (QBWK 3.2)	w		IF f2 IF d4
Q2.2	BF/SB 7 BWK 7.1 BWK 7.2	IFe UK1 IFe SK1 IFe MK1	Das Wettkampfspiel Handball – erkennen und nutzen der individuellen Stärken (Spielerpositionen und Spielsysteme als taktisches Mittel, Kommunikation (auch nonverbal) innerhalb der Mannschaft, Torwarttechnik und –taktik geschickt einsetzen); Regeln taktisch nutzen <i>Gründe des Dopings, Antidoping-Initiativen im Sport</i>	w		IF e1+4



BF/SB	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
3	<ul style="list-style-type: none">– Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß– Leichtathletische Mehrkämpfe organisieren– Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)– alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	<p>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none">• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (QBWK3.1)• Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (QBWK 3.2)• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (QBWK 3.3)• Alternative Leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (QBWK 3.4)• Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (QBWK 3.5)
7	<ul style="list-style-type: none">– Mannschaftsspiel– <i>Partnerspiel – Einzel und Doppel</i>– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten– Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Prellball, Indiac, Frisbee etc.)	<ul style="list-style-type: none">– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden. (BKW 7.1)– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampferhalten bewältigen. (BKW 7.2)– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.3)– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.4)

2.2 Fachdidaktische und fachmethodische Grundsätze

Die Fachkonferenz orientiert sich an den folgenden Grundsätzen:

Überfachliche Grundsätze

Im Rahmen des allgemeinen Bildungs- und Erziehungsauftrags der Schule unterstützt der Unterricht im Fach Sport, und somit die dieses Fach unterrichtenden Lehrkräfte der Hildegardis-Schule die Entwicklung einer mündigen und sozial verantwortlichen Persönlichkeit. Auch der Sportunterricht kann im Sinne des Leitbildes der Hildegardis-Schule weitere Beiträge zu fachübergreifenden Querschnittsaufgabe leisten. Hierzu zählen z. B. Werteerziehung, Demokratieerziehung sowie die kulturelle und interkulturelle Bildung.

Sukzessiver Kompetenzaufbau

Lernen erfolgt kumulativ. Daher bauen die Unterrichtsvorhaben systematisch aufeinander auf. Im Mittelpunkt eines jeden Unterrichtsvorhabens stehen Schwerpunkte des Kompetenzerwerbs. Diese Kompetenzen werden in den jeweiligen Unterrichtsvorhaben fokussiert, geschult und systematisch weiterentwickelt. Dies bedeutet, dass in einem Unterrichtsvorhaben nicht alle Kompetenzen gleichgewichtig geschult werden, sondern der inhaltliche Schwerpunkt die Fokussierung auf bestimmte (Teil) Kompetenzen nahelegt. Spätere Unterrichtsvorhaben knüpfen im Sinne eines Spiralcurriculums an vermittelte Kompetenzen an und entwickeln sie weiter.

Synergien nutzen

Um Lernen effizienter und ökonomischer zu gestalten, bieten die Unterrichtsvorhaben eine Vielzahl von Möglichkeiten auf Kompetenzen und Inhalte, die Schülerinnen und Schüler in anderen Fächern erworben haben, aufzubauen. Ziel ist es, die Schülerinnen und Schüler dabei zu unterstützen, Sachverhalte in ihren Gemeinsamkeiten und Unterschieden vielfältig zu verstehen und ihr Wissen in unterschiedlichen Kontexten anzuwenden.

Vernetzung

Die Fachgruppe verfolgt den Weg des vernetzten Lernens. Dies soll durch die gezielte Herstellung von Zusammenhängen und Aktivierung von fachimmanentem Vorwissen in Unterrichtsvorhaben erfolgen, auf dem aufgebaut werden kann.

Differenziertes Lernen

Auf die Bedürfnisse des individuellen Lernalters zugeschnittene Lernarrangements, Aufgabenstellungen und Materialien tragen heterogenen Lernvoraussetzungen, –potenzialen, Interessen der Schülerinnen und Schüler und Lerntypen Rechnung. Schülerbezug und flexible Differenzierungslinien begleiten die Planung, Durchführung und Evaluation von Unterricht.

Fachspezifische Grundsätze

Gemäß der pädagogischen Leitidee von Sport: „**Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport** und **Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur**“ macht die Fachgruppe Sport sich zur Aufgabe im Sinne einer umfassenden Persönlichkeitsbildung den Ansprüchen an die Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport Rechnung zu tragen.

Die angestrebte umfassende Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler im und durch Sport wird durch Umsetzung unterschiedlicher pädagogischer Perspektiven angestrebt. Mehrperspektivität, Reflexion, Verständigung und Partizipation sind die leitenden Prinzipien und bilden eine wesentliche Grundlage für die Entwicklung sportlicher Handlungskompetenz. Durch sie werden beobachtbare fachliche Anforderungen und überprüfbares fachliches Können und Wissen im Sportunterricht strukturiert.

Die Fachgruppe Sport hat sich deshalb auf folgende Grundsätze verständigt:

Praxisorientierung

Gemäß der Anlage des Faches Sport stellt die Fachgruppe die sportpraktische Orientierung in den Fokus des Unterrichts. Körperliche Aktivitäten in Bezug zu verschiedenen Sportarten beeinflussen die zentralen Lernarrangements. Der erkundende, spielerische Umgang und die Erschließung eigener Körpererfahrungen durch Bewegung sind die grundlegende Voraussetzung zur vielseitigen und differenzierten Entwicklung der Wahrnehmungsfähigkeit, dem zentralen Aspekt sportlicher Praxis.

Altersgerechtes Lernen

Unterrichtsvorhaben und Lernarrangements orientieren sich an der motorischen, kognitiven, sozialen und emotionalen Entwicklung der Schülerinnen und Schüler. Stehen zunächst spielerische Zugänge im Mittelpunkt des Unterrichts, so werden diese zunehmend durch motorisch-kognitive Zugänge erweitert und abgelöst.

Reflektierte Praxis

Die Fachgruppe Sport legt Wert auf einen Ausgleich zwischen motorischer und kognitiver Lernaktivität. Neben den Aspekten der Informationsaufnahme und -verarbeitung im vielseitigen Bewegungserleben soll es auch um lerntheoretische Aspekte vor dem Hintergrund äußerlich sichtbarer Veränderungen von Bewegung im Lernprozess gehen. Dies soll durch die Verbindung sportmotorischer Praxis und sportwissenschaftlicher Theorie gelingen. Auch eine gelebte und geförderte **Feedback-Kultur** gehört zur kognitiven Reflexion von Sport. Durch geeignete Verfahren der Kompetenzanalyse und -rückmeldung geben sowohl die Lehrkräfte als auch die Mitschülerinnen und Mitschüler Rückmeldung im Rahmen von Leistungsmessungen und -bewertungen sowie unterrichtsbegleitenden evaluativen Maßnahmen.

Fair Play

Ein besonderes Augenmerk legt die Sportfachgruppe auf ein faires Miteinander. In allen Sportarten die Grundlage sportlichen Handelns, versteht sich die Fachgruppe als Multiplikator des fairen und sozialen Miteinanders. Sportliches Handeln vollzieht sich häufig in sozialer Interaktion, weshalb das Gelingen des Mit- und Gegeneinanders in Spiel- und Sportgelegenheiten stark von Kenntnissen über kooperatives und teamorientiertes Verhalten abhängt. Durch verschiedene Herangehensweisen und Bewusstmachung von Regelwerken, Kooperationsmöglichkeiten und Team-Building im Sport, leistet das Fach Sport hier einen wichtigen Beitrag auch für das Verhalten und Zurechtfinden in außersportlichen Gesellschaftsstrukturen.

Verantwortungsbewusstsein

Lernförderliche Bewegungsarrangements haben eine verbesserte Fähigkeit zur Selbstregulation und somit die Fähigkeit zur erhöhten Aufmerksamkeit und Konzentrationsfähigkeit, des Lernerfolgs und der Lernbereitschaft sowie der Verbesserung des Lernklimas zur Folge. Damit liefern sie einen wichtigen Beitrag zur Förderung des Verantwortungsbewusstseins für sich und andere. Auch der Aspekt der Gesundheitsförderung im und durch Sport stellt den Anspruch, Verantwortung für sich und seine Gesundheit zu übernehmen.

2.3 Grundsätze der Leistungsbewertung und Leistungsrückmeldung

Auf der Grundlage von § 48 SchulG, § 6 APO SI und Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport für die Sekundarstufe I am Gymnasium sowie § 13 APO-GOST und Kapitel 3 des Kernlehrplans Sport für die Sekundarstufe II hat die Fachkonferenz im Einklang mit dem entsprechenden schulbezogenen Konzept die nachfolgenden Grundsätze zur Leistungsüberprüfung, -bewertung und -rückmeldung beschlossen. Die nachfolgenden Ausführungen stellen verbindliche Absprachen der Fachkonferenz Sport dar.

2.3.1 Allgemeine Grundsätze für die Leistungsüberprüfung, -bewertung und -rückmeldung:

2.3.1.1 Im Präsenzunterricht

- Leistungsüberprüfungen sind auf den erteilten Unterricht bezogen.
- Erfolgreiches Lernen ist kumulativ. Dies bedingt, dass Unterricht und Lernerfolgsüberprüfungen darauf ausgerichtet sein müssen, Schülerinnen und Schülern Gelegenheit zu geben, grundlegende Kompetenzen, die sie in den vorangegangenen Jahren erworben haben, wiederholt und in wechselnden Kontexten anzuwenden.
- Lernerfolgsüberprüfungen und ihre Bewertung sind angepasst an die im KLP ausgewiesenen Niveaustufen.
- Die Beurteilung von Leistungen ist verbunden mit der Diagnose des erreichten Lernstandes und individuellen Hinweisen für das Weiterlernen.
- Rückmeldungen zu Leistungsbeobachtungen über längere Zeiträume werden nicht arithmetisch gemittelt, sondern beziehen die Entwicklung der einzelnen Schülerin / des einzelnen Schülers mit ein.
- Leistungsrückmeldungen erfolgen in regelmäßigen Intervallen - nach Bedarf unter Einbezug der Erziehungsberechtigten - über schriftliche Empfehlungen unter Klassenarbeiten und Klausuren, mündliche Beratungsgespräche am Quartalsende, Schüler- und Elternsprechtage sowie im Falle von nicht mehr ausreichenden Leistungen über individuelle Förderpläne.
- Die in den in den Fachkonferenzen beschlossenen Grundsätzen der Leistungsbewertung werden den Schülerinnen und Schülern transparent gemacht.

2.3.1.2 Im Distanzunterricht

- Im angeordneten Distanzunterricht legt der/die FachlehrerIn geeignete Unterrichtsvorhaben auf der Grundlage des aktuellen schulinternen Curriculums fest. In diesem Zusammenhang müssen Inhalte ggf. angepasst und/oder modifiziert werden.
- Zu Beginn eines jeden Unterrichtsvorhabens legt der/die FachlehrerIn der Lerngruppe die Kriterien zur Leistungsbewertung dar.
- Praktische Lernerfolgskontrollen können ggf. schon während der Distanzlern-Phase durchgeführt werden, spätestens jedoch bei Wiederaufnahme des Präsenzunterrichts.

Folgende Lehr-Lern-Szenarien sind im angeordneten Distanzunterricht möglich:

Formen des Unterrichts:	Theorie	Praxis
Synchrone Kommunikation: Unterricht über Teams	<ul style="list-style-type: none">▪ Unterrichtsgespräch über Teams: Theorieinhalte des Faches Sport →▪ mögliche Sozialformen: fragend-entwickelnder Unterricht, Vortrag des Lehrenden, Vortrag der Lernenden, Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit über▪ Chat-Funktionen	<ul style="list-style-type: none">▪ Praktische Sportübungen im Verantwortungsbereich der Lehrkraft unter Berücksichtigung der räumlichen und sachlichen Voraussetzungen (Koordinationsübungen, statische Kraftübungen, leichte Aerobicformen, Yoga, Jonglage, Dehnen,▪ Übungen aus dem Bereich „Bewegen und Lernen“ etc.
Asynchrone Kommunikation	<ul style="list-style-type: none">▪ Theoretische Aufgaben: u.a. Referat, Projektarbeit, Erstellung von Fitness-, Trainings-, Übungsplan,▪ schriftliche Hausaufgabe	<ul style="list-style-type: none">▪ Sportaufgaben in Eigenverantwortung und ohne direkte Einwirkungsmöglichkeiten der Lehrkraft: z.B. Ausdauerläufe, Fitnesstraining in Eigenverantwortung, Erstellung von Choreographien

2.3.2 Fachspezifische Grundsätze für die Leistungsüberprüfung, -bewertung, -rückmeldung

Die Fachkonferenz der Hildegardis-Schule hat ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport NRW vereinbart, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen sicher.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und jeweils ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

Die Leistungsbeurteilung berücksichtigt die Stimmigkeit von Lernerfolgsüberprüfungen im Gesamtzusammenhang des Kernlehrplans Sport. Sie orientiert sich am spezifischen Lernvermögen und an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen, wobei neben den Ergebnissen auch die Prozesse selbst einzubeziehen sind.

2.3.2.1 In der Sekundarstufe I

Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“

Dieser Bereich gilt für alle Klassen der Sekundarstufe I und bezieht sich auf die derzeit gültigen gesetzlichen Regelungen und curricularen Setzungen.

Die im Folgenden genannten Unterpunkte sind dabei zu berücksichtigen:

I. Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder / Sportbereiche

Die Leistungsbewertung bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.

II. Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinnggebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.
- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Sachkompetenz** bezieht sich auf die Realisierung sportlichen Handelns, aber auch auf das sportliche Handeln im sozialen Kontext und auf den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Eine breit gefächerte Sachkompetenz bietet die Grundlage, sportliches Handeln zu verstehen und zu ausgewählten Problemen sachbezogen Stellung zu nehmen. Damit werden bereits in der Sekundarstufe I wichtige Grundlagen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe geschaffen.
- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz** bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht

einzu beziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.

- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz** ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

III. Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- **Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen** spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- **Anstrengungsbereitschaft** spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- **Selbstständigkeit** bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.

- **Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit** beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

IV. Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

V. Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb werden die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offengelegt. Im „Sportnoten-Check“ werden die einzelnen Kompetenzbereiche aufgegriffen und mit Beispielen erklärt. Der „Sportnoten-Check“ wird durch eine „Auskunft zum Gesundheitszustand“ ergänzt.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Fachlicher Kern und Ausgangspunkt für die Methoden- und Urteilskompetenz
- Fähigkeit, sportliche Handlungen flexibel und genau wahrzunehmen
- Erwerb und Anwendung von Wissen

Das bedeutet z.B.:

- Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/Lernbereich?
- Ist ein Lernzuwachs erkennbar?
- Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen?
- Habe ich die notwendigen konditionellen / technischen / taktischen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten?

Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
<ol style="list-style-type: none">1. Beschreiben unterschiedlicher Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen2. Benennen wesentlicher Bewegungsmerkmale	<ol style="list-style-type: none">1. Nutzen mediengestützter Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung2. Verwendung einfacher Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen	Beurteilen einfacher Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität
<p>Das bedeutet z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none">- <i>Beachte ich die Sicherheitsaspekte des Schulsports, d.h. trage ich Hallenschuhe, keinen Schmuck (ggf. Abkleben von Piercings/Ohrringen), angemessene Sportkleidung, ggf. Haargummi bzw. Sportbrille?</i>- <i>Baue ich ordnungsgemäß auf / ab? Gehe ich mit den Materialien sorgfältig um?</i>- <i>Habe ich Teamgeist?</i>- <i>Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln und gönne ich Anderen den Sieg?</i>- <i>Nehme ich Hilfe an und gebe ich selber Hilfestellung?</i>- <i>Arbeite ich produktiv und kommunikativ in der Gruppe?</i>- <i>Übe ich konzentriert und streng mich dabei an?</i>- <i>Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Sportausrüstung usw.)</i>- <i>Bin ich bereit, Neues auszuprobieren (u.a. auch Sportarten, die ich noch nicht kenne)?</i>- <i>Arbeite ich verantwortungsvoll?</i>- <i>Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden?</i>- <i>Kann ich meine eigene Leistung und die Leistung anderer objektiv einschätzen?</i>- <i>Bin ich bereit, selbstständig mitzuwirken?</i>- <i>Kann ich in Worte fassen, was ich mache und dabei empfinde?</i>		

Der Sportlehrer macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander. Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-) Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb benennt die Fachschaft Sport für jedes Unterrichtsvorhaben konkrete

Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese sind verbindlich.

Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und bzw. oder in der Gruppe) auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

I. Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch usw.

II. Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und bzw. oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch usw.

2.3.2.2 In der Sekundarstufe II

Beurteilungsbereich „Sonstige Mitarbeit“

Dieser Bereich gilt für alle Grundkurse und Leistungskurse und bezieht sich auf die derzeit gültigen gesetzlichen Regelungen und curricularen Setzungen.

Die im Folgenden genannten Unterpunkte sind dabei zu berücksichtigen:

I. Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder / Sportbereiche

Die Leistungsbewertung bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartungen ist nicht erlaubt.

II. Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz** bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinnggebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.
- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Sachkompetenz** bezieht sich auf die Realisierung sportlichen Handelns, aber auch auf das sportliche Handeln im sozialen Kontext und auf den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Eine breit gefächerte Sachkompetenz bietet die Grundlage, sportliches Handeln zu verstehen und zu ausgewählten Problemen sachbezogen Stellung zu nehmen. Bereits in der Sekundarstufe I wurden die Grundlagen für den wissenschaftspropädeutischen Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe geschaffen.
- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz** bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung

einzu beziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzu beziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.

- Das Einbringen von **Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz** ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

III. Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen. Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- **Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen** spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- **Anstrengungsbereitschaft** spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.
- **Selbstständigkeit** bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.

- **Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit** beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

IV. Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

Die Leistungsbewertung zielt darauf ab, Schülerinnen und Schüler individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand zu ermöglichen und sie vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell zu fördern und zu stärken. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie der individuelle Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

V. Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb werden die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offengelegt. Im „Sportnoten-Check“ werden die einzelnen Kompetenzbereiche aufgegriffen und mit Beispielen erklärt. Der „Sportnoten-Check“ wird durch eine „Auskunft zum Gesundheitszustand“ ergänzt.

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Fachlicher Kern und Ausgangspunkt für die Methoden- und Urteilskompetenz
- Fähigkeit, sportliche Handlungen flexibel und genau wahrzunehmen
- Erwerb und Anwendung von Wissen

Das bedeutet z.B.:

- Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/Lernbereich?
- Ist ein Lernzuwachs erkennbar?
- Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen?
- Habe ich die notwendigen konditionellen / technischen / taktischen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten?



Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
<p>3. Beschreiben unterschiedlicher Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen</p> <p>4. Benennen wesentlicher Bewegungsmerkmale</p>	<p>3. Nutzen mediengestützter Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung</p> <p>4. Verwendung einfacher Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen</p>	<p>Beurteilen einfacher Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität</p>
<p>Das bedeutet z.B.:</p> <ul style="list-style-type: none"> - <i>Beachte ich die Sicherheitsaspekte des Schulsports, d.h. trage ich Hallenschuhe, keinen Schmuck (ggf. Abkleben von Piercings/Ohringen), angemessene Sportkleidung, ggf. Haargummi bzw. Sportbrille?</i> - <i>Baue ich ordnungsgemäß auf / ab? Gehe ich mit den Materialien sorgfältig um?</i> - <i>Habe ich Teamgeist?</i> - <i>Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln und gönne ich Anderen den Sieg?</i> - <i>Nehme ich Hilfe an und gebe ich selber Hilfestellung?</i> - <i>Arbeite ich produktiv und kommunikativ in der Gruppe?</i> - <i>Übe ich konzentriert und streng mich dabei an?</i> - <i>Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Sportausrüstung usw.)</i> - <i>Bin ich bereit, Neues auszuprobieren (u.a. auch Sportarten, die ich noch nicht kenne)?</i> - <i>Arbeite ich verantwortungsvoll?</i> - <i>Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden?</i> - <i>Kann ich meine eigene Leistung und die Leistung anderer objektiv einschätzen?</i> - <i>Bin ich bereit, selbstständig mitzuwirken?</i> - <i>Kann ich in Worte fassen, was ich mache und dabei empfinde?</i> 		

Der Sportlehrer macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander. Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

Formen der Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt gemäß Kernlehrplan Sport in vielfältigen Formen. Diese Vielfalt dient der Möglichkeit zur differenzierten individuellen Rückmeldung über das Erreichen von Zielsetzungen im Sportunterricht sowie über den Könnens- und Lernfortschritt in Form von Lernerfolgsüberprüfungen, um diese für die individuelle Entwicklungsförderung von Schülerinnen und Schülern zu nutzen. Lehrkräften dienen die Lernerfolgsüberprüfungen dazu, Konsequenzen für das weitere pädagogische Handeln im Unterricht abzuleiten. Deshalb benennt die Fachschaft Sport für jedes Unterrichtsvorhaben konkrete

Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese sind verbindlich.

Die Fachschaft vereinbart einen Minimalkonsens über verbindliche Formen der Leistungsbewertung. Dabei beziehen sich die Lernerfolgsüberprüfungen (allein und bzw. oder in der Gruppe) auf alle drei Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport.

I. Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

Sie erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen auf der Grundlage zuvor festgelegter, der Lerngruppe bekannter Kriterien. Sie stellen in besonderer Weise ein geeignetes Instrument zur individuellen Rückmeldung für das Erreichen von Lernzielen im Unterricht dar. Deshalb ist eine möglichst zeitnahe Rückmeldung zur erbrachten Leistung erforderlich. Darüber hinaus ermöglichen prozessbezogene Lernerfolgsüberprüfungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen in ihrer Stetigkeit einzuschätzen und durch deren langfristige Begleitung und Unterstützung kontinuierlich zu entwickeln. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Lernerfolgsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Helfen und Sichern, Geräteaufbau und -abbau, Schiedsrichter- und Kampfrichteraufgaben
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Kooperations- und Teamfähigkeit, Leistungsbereitschaft
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch usw.

II. Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

Sie setzen voraus, dass die Schülerinnen und Schüler mit den an sie gestellten Anforderungen aus dem Unterricht vertraut sind und dass hinreichend Gelegenheit zum Üben und Festigen des Erlernten im Unterricht bestand. Die Fachschaft Sport verständigt sich darüber, dass dies im Klassenbuch sorgfältig dokumentiert wird. Die punktuellen Lernerfolgsüberprüfungen (allein und bzw. oder in der Gruppe) beziehen sich auf folgende Formen:

- Demonstration von Bewegungshandeln, Präsentationen technisch-koordinativer Fertigkeiten, taktisch-kognitiver sowie ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten
- Fitness-/ Ausdauerleistungstests
- Qualifikationsnachweise: Schwimmbabzeichen, Sportabzeichen
- Wettkämpfe: Mehrkämpfe, Turniere
- selbstständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Schriftliche Beiträge zum Unterricht, z. B. Übungen, Skizzen, Plakate, Tabellen, Kurzreferate, Stundenprotokolle, Übungs- oder Trainingsprotokolle, Lerntagebücher, Portfolios
- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch usw.

III. Leistungsanforderungen – Kriterien zur Leistungsbewertung

Die oben genannten Beurteilungsbereiche werden in den einzelnen Kursprofilen der Qualifikationsphase konkretisiert.

Schriftliche Leistungsüberprüfungen Sek II - Beurteilungsbereich Klausuren

Die Hildegardis-Schule bietet das Fach Sport nicht als 4. Abiturfach an, sodass im GK-Bereich dieser Beurteilungsbereich entfällt. Für den LK-Bereich gelten die folgenden Regelungen:

Anzahl und Dauer der Klausuren			
	Anzahl pro Halbjahr	Dauer	Gewichtung
LK Q1	2	135 Min.	50 %
LK Q2.1	2	135 Min.	50 %
LK Q2.2	1	255 Min.	50 %

Aufgabenstellungen bei Sport- Klausuren

Innerhalb einer Klausur müssen **alle Anforderungsbereiche** (AFB I-III) berücksichtigt werden, wobei insgesamt ca. 45% dem Anforderungsbereich I entstammen. Jede Klausur enthält drei Aufgaben. Die Verteilung der Anforderungsbereiche setzt sich folgendermaßen zusammen:

1. Aufgabe: Anforderungsbereich I, AFB II möglich, AFB III nicht möglich
2. Aufgabe: hauptsächliche Prägung durch AFB II, aber auch AFB III möglich
3. Aufgabe: AFB III (problemlösend), aber auch AFB II möglich

- jede Klausur berücksichtigt mindestens **2 Inhaltsfelder** des Lehrplans
- die inhaltlichen Vorgaben des Zentralabiturs sollten bei den Aufgabenstellungen besonders beachtet werden, sind aber nicht verpflichtend
- bei den Klausuren in der Qualifikationsphase 2.2 werden gemäß der Abiturprüfung Aufgaben zur Auswahl gestellt, so dass eine Auswahlzeit von 30 Min. zur oben genannten Arbeitszeit hinzukommt.
- für alle Klausuren werden **kriteriengeleitete Erwartungshorizonte** mit klaren Gewichtungen (Punkteraster) erstellt, die sich an den Aufgaben des Zentralabiturs orientieren (s.u.).
- pro Aufgabe werden **max. zwei Operatoren** verwendet.
- bei jeder Klausur können **max. 100 Punkte** erreicht werden, wobei sich **80 Punkte** auf die Lösung der 3 Aufgabenteile beziehen und **max. 20 Punkte** auf die **Darstellungsleistung** beziehen.

Die Darstellungsleistung umfasst die folgenden Gesichtspunkte:

- ✓ Schlüssige und gedanklich klare Struktur des Textes
- ✓ Präzise und differenzierte Sprache mit einer adäquaten Verwendung der Fachterminologie
- ✓ Rechtschreibung korrekt, sowie syntaktisch und stilistisch sicher
- ✓ Sichere und transparente Verbindung der Ebenen der Sachdarstellung, Analyse und Bewertung

- Die Noten/Punkteverteilung bei den Klausuren ergibt sich aus der nachfolgenden Tabelle:

Note	Punkte	Erreichte Punktzahl (z.B.)
sehr gut plus	15	100 - 95
sehr gut	14	94 - 90
sehr gut minus	13	89 - 85
gut plus	12	84 - 80
gut	11	79 - 75
gut minus	10	74 - 70
befriedigend plus	9	69 - 65
befriedigend	8	64 - 60
befriedigend minus	7	59 - 55
ausreichend plus	6	54 - 50
ausreichend	5	49 - 45
ausreichend minus	4	44 - 39
mangelhaft plus	3	38 - 33
mangelhaft	2	32 - 27
mangelhaft minus	1	26 - 20
ungenügend	0	19 - 0

Beurteilungsbereich Facharbeit

Zur Vorbereitung der Facharbeiten organisiert die Hildegardis-Schule in der Jahrgangsstufe EF einen Methodentag; außerdem liegt den Schülerinnen und Schülern ein **Reader** vor, der auf der Homepage heruntergeladen werden kann und die überfachlichen, allgemeinen Ansprüche zusammenfasst.

I. Allgemeine Vorgaben

Facharbeiten (allgemeine Vorgaben)	Die Facharbeit ersetzt die 1. Klausur in der Q 1.2	Das Thema wird mit der betreuenden Lehrkraft erarbeitet und im Protokoll festgehalten; ebenso werden die weiteren Beratungsgespräche im Protokoll vermerkt, sie sind Teil der Benotung. Formales, inhaltliche Darstellungsweise – Struktur, Prägnanz, Sachlogik -, wissenschaftspropädeutische Arbeitsweise, Ertrag der Arbeit, Eigenständigkeit - auch der Prozess der Erstellung – eigene Erkenntnisse, Anforderungsebenen I – III. (s. Reader) sind weitere allgemeine Beurteilungskriterien.
---	--	---

II. Fachliche Vorgaben

Die Facharbeit im Fach Sport kann **keine** reine Literaturarbeit sein, sie muss empirische Anteile enthalten. Die Bewertung erfolgt analog zu den Bewertungsvorgaben einer Klausur.

2.4 Hausaufgabenkonzept

Aufgrund der Struktur von Sportunterricht, verzichtet die Fachschaft Sport in der **Sekundarstufe I** auf regelmäßige Hausaufgabenvergabe. Das Vorbereiten eines Referates, das Trainieren für eine Ausdauerleistungsüberprüfung oder ähnlichem wird punktuell vergeben und fällt somit nicht in das regelmäßige Minutenkontingent des Hausaufgabenkonzeptes.

Hausaufgaben in der **Sekundarstufe II** sind in den Grundkursen, wie auch in der Sekundarstufe I, nur punktuell angesiedelt. Im Leistungskurs gehört eine regelmäßige Vor- und Nachbereitung des behandelten Unterrichtsstoffes zur Vorbereitung auf das Abitur.

2.5 Lehr- und Lernmittel

Gemäß der praxisorientierten Anlage des Faches Sport in den Sekundarstufen I und II entfällt die Festlegung auf ein fachspezifisches Lehrwerk. Lediglich im Leistungskurs Sport wird in der theoretischen Ausbildung das Lehrwerk „Sport in der gymnasialen Oberstufe“; Verlag Meyer&Meyer incl. der passenden Zusatzmaterialien eingesetzt.

Alle Praxis-Materialien zur Umsetzung der Curricula gehören zur Ausstattung der verschiedenen Sportstätten. Die Fachschaft Sport bemüht sich, im Rahmen ihrer eigenen Möglichkeiten, aktuelle und dem Lehrplan entsprechende Sportmaterialien in ausreichender Anzahl zur Verfügung zu stellen.

3. Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Die Fachschaft Sport stellt den Schülerinnen und Schülern der Hildegardis-Schule vielfältige Möglichkeiten der Verknüpfung sportunterrichtlichen Handelns mit der außerunterrichtlichen Lebenswelt.

Die zahlreichen außerunterrichtlichen Tätigkeiten können der schuleigenen Homepage entnommen werden und wurden bereits in Kapitel 1 erläutert.

In diesem Kapitel soll sich auf die unterrichtsübergreifenden Entscheidungen fokussiert werden.

Biologie / Sport in der Jahrgangsstufe 6

Thema: Bewegung – Die Energie wird genutzt /

„Wir laufen über Stock und Stein“ – Das Laufen in seiner Vielfalt anwenden

Beschreibung: Die im Sport ermittelten Ausdauer- und Ruhewerte werden im Biologieunterricht ausgewertet und erläutert.

4. Qualitätssicherung und Evaluation

Der schulinterne Lehrplan versteht sich als dynamisches Dokument. Zu Beginn eines jeden Schuljahres evaluiert die Fachkonferenz unter Auswertung der Erfahrungen des letzten Schuljahres den schulinternen Lehrplan und nimmt ggf. entsprechende Veränderungen vor. Dies dient der fachlichen Unterrichtsentwicklung und somit der Qualitätssicherung sowie der kollegialen Zusammenarbeit.

Aufgaben und Zuständigkeiten

zuständig	Tätigkeit	Zeitraum
Fachvorsitzender	<ul style="list-style-type: none">• Aufgabenverteilung innerhalb der Fachschaft koordinieren• Evaluation des vergangenen Schuljahres steuern• Jahresplanung vorstellen• Fortbildungsbedarf eruieren und Fortbildungen planen• Budgetplanung• Informationsfluss innerhalb der Fachschaft sicherstellen• Vertretung des Faches nach außen	<ul style="list-style-type: none">• erste Fachkonferenz des neuen Schuljahres• dito• dito• dito• fortlaufend• anlassbezogen
alle Lehrkräfte	<ul style="list-style-type: none">• Austausch von Erfahrungen mit der Umsetzung des SILP und Beratung notwendiger Modifikationen• Information der SuS über die Inhalte der Unterrichtsvorhaben sowie Kriterien der Leistungsbeurteilung• Ergänzung und Austausch von Materialien zu UV und Leistungsüberprüfungen sowie zur individuellen Förderung• Erstellen von Förderempfehlungen• Austausch über individuell besuchte Fortbildungen• Planung von und Reflexion über Austauschfahrten, besondere(n) Projekte(n) [z.B. Wettbewerbe(n)], außerunterrichtliche(n) Aktivitäten, Kooperationen mit außerschulischen Partnern sowie Informations- und Werbeveranstaltungen	<ul style="list-style-type: none">• erste Fachkonferenz des neuen Schuljahres• zu Beginn des Schuljahres• fortlaufend• quartalsweise ab dem zweiten Quartal• in den Fachkonferenzen• in den Fachkonferenzen

**Evaluationsbogen**

Zur Evaluation dient der nachstehende Evaluationsbogen

**Evaluation und weitere Planung der Fachkonferenzarbeit im Fach Sport**

Vorsitz 20 ___ / ___: _____; Vorsitz 20 ___ / ___: _____

besondere Funktionen anderer Fachschaftsmitglieder:

Evaluation Schuljahr 20 ___ / ___		
Themen der Fachkonferenzarbeit ¹	Zuständig	Bemerkungen / Ausblick

Planung Schuljahr 20 ___ / ___		
Themen der Fachkonferenzarbeit	Zuständig	Zeitplanung; notwendige Ressourcen; weitere Bemerkungen

¹ regelmäßig wiederkehrende Themen sind z.B. personell und räumliche Ressourcen; Evaluation SILP (insbesondere Unterrichtsvorhaben und Leistungskonzept sowie individuelle Förderung), Fortbildungen; sonstige Arbeitsschwerpunkte wie Austausch, wie besondere (auch fächerverbindende) Projekte, außerunterrichtliche Aktivitäten, Kooperation mit außerschulischen Partnern; Informationsveranstaltungen; Budgetplanung



5. Anlage

- I. Anschreiben Schwimm-Check
- II. Anschreiben Schwimmkurs
- III. Leichtathletiktabelle Klasse 5 – 7
- IV. Leichtathletiktabelle Klasse 9
- V. Tabelle zur Ausdauerleistung EF
- VI. Tabelle zur Ausdauerleistung Q1/Q2
- VII. Sportnoten-Check
- VIII. Übergabeprotokoll



I. **Anschreiben Schwimm-Check**

Bochum, 11.01.2019

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern der Klassen 5a, 5b, 5c und 5d,

wie Sie ja vielleicht schon wissen, wird das Schwimmen ein zentraler Bestandteil des Sportunterrichts in der Jahrgangsstufe 6.

Hiermit möchten wir Sie über den **Schwimm-Check** informieren. Aufgrund eines Konferenzbeschlusses der Fachschaft Sport findet dieser bereits in der Jahrgangsstufe 5 statt. Auf der Basis der „Sicherheits- und Gesundheitsförderung des Landes NRW“ soll die Schwimmfähigkeit Ihres Kindes überprüft werden, um gegebenenfalls rechtzeitig einen privat organisierten Schwimmunterricht aufsuchen zu können.

Aus organisatorischen Gründen findet der **Schwimm-Check am Freitag (25.01.2019)** statt, für die **Klassen 5b und 5c in der 3. und 4. Stunde**, für die **Klassen 5a und 5d in der 5. und 6. Stunde**. (Der Transfer zum/vom Nord-West-Bad erfolgt durch einen von der Stadt Bochum gemieteten Bus.) Ansonsten erfolgt der Unterricht nach Plan.

- ➔ Bitte denken Sie unbedingt daran, Ihrem Kind am kommenden Freitag Schwimmzeug, bestehend aus Badehose bzw. Badeanzug, Handtuch, Badeschlappen und Duschzeug (ggf. Schwimmbrille), mitzugeben.

Wir freuen uns auf einen erfolgreichen Schwimm-Check.

Mit freundlichen Grüßen



II. Anschreiben Schwimmkurs

Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Eltern der Klassen 5a, 5b, 5c und 5d,

hiermit möchten ich Sie darüber informieren, dass das Schwimmen fester Bestandteil des Sportunterrichts in der Jahrgangsstufe 6 ist. Gemäß Erlass des Landes NRW zur „Sicherheitsförderung im Schulsport“ ist die Fachschaft Sport dazu angehalten, die Schwimmfähigkeit der Schülerinnen und Schüler rechtzeitig zu überprüfen. Diese gelten als Schwimmerinnen oder Schwimmer, *„wenn sie vom Beckenrand ins schwimmtiefe Wasser springen, ohne Unterbrechung 25 m weit schwimmen und einen Gegenstand mit den Händen aus schultertiefem Wasser heraufholen können.“*

Beim diesjährigen Schwimm-Check der Jahrgangsstufe 5 konnte die Schwimmfähigkeit Ihres Sohnes / Ihrer Tochter _____ leider nicht festgestellt werden. Nach Rücksprache mit der Schulleitung bitte ich Sie daher dafür Sorge zu tragen, dass Ihr Sohn / Ihre Tochter spätestens bis zum Beginn des kommenden Schuljahres einen Nachweis über die Schwimmfähigkeit beim Sportlehrer vorlegt. (Hinweis: Das „Seepferdchen“-Schwimmabzeichen erfüllt bereits die Anforderungen.)

In diesem Zusammenhang verweise ich auf die zahlreichen Angebote umliegender Schwimmvereine, welche meist kostengünstige Schwimmkurse speziell für Schülerinnen und Schüler anbieten. Im Folgenden habe ich Ihnen einige Kontakte zusammengestellt, z.B.:

SV Langendreer 04	Ostbad	Kontakt: Fr. Kerstin Faust Email: Kerstin.Faust@svl04.de
FS Bochum	Nord-West-Bad	Kontakt: Fr. Maike Waschke Email: Maike.Waschke@Freie-Schwimmer-Bochum.de
SG Ruhr e.V.	Unibad / Südbad	Kontakt: Fr. Kati Hämmerich Email: SGRUHR2003@gmail.com

Haben Sie noch Fragen? Schreiben Sie mir einfach eine E-Mail an: hbillenkamp@hildegardis-bochum.de

Mit freundlichem Gruß

H. Billenkamp



III. Leichtathletiktafel Klasse 5 – 7

Tabelle zur Umrechnung einer Leistung in eine Note

Schlagball (80g)			Wurfball (200g)			Weitsprung			Kleiner Cooper-Test (6 Min.)			Cooper-Test (12 Min.)					
Leistung in m über ...	Note m	Note w	Leistung in m über ...	Note m	Note w	Leistung in m über ...	Note m	Note w	Leistung in m über ...	Note m	Note w	Leistung in m über ...	Note m	Note w			
8,00		5	5,00		5	1,60		5 -	500		5 -	1450		5 -			
9,00		5 +	6,00		5 +	1,70	6	5	550	6	5	1500		5 -			
10,00		4 -	7,00		4 -	1,80	5 -	5	600	5 -	5 +	1550	5 -	5			
11,00	5 -	4	8,00		4	1,90	5	5 +	650	5	4 -	1600	5 -	5			
12,00	5	4 +	9,00	6	4 +	2,00	5	4 -	700	5 +	4	1650	5	5 +			
13,00	5	3 -	10,00	5 -	3 -	2,10	5 +	4	750	4 -	4 +	1700	5	5 +			
14,00	5 +	3 (DSA)	11,00	5	3 (DSA)	2,20	4 -	4 +	800	4	3 -	1750	5 +	4 -			
15,00	4 -	3	12,00	5	3	2,30	4	3 -	850	4	3	1800	5 +	4 -			
16,00	4	3	13,00	5 +	3	2,40	4 +	3 (DSA)	900	4 +	3	1850	4 -	4			
17,00	4	3 +	14,00	4 -	3 +	2,50	3 -	3	950	3 -	3 +	1900	4 -	4			
18,00	4 +	3 +	15,00	4	3 +	2,60	3 (DSA)	3	1000	3	2 -	1950	4	4 +			
19,00	3 -	2 -	16,00	4 +	2 -	2,70	3	3 +	1050	3	2	2000	4	4 +			
20,00	3 (DSA)	2 -	17,00	3 -	2 -	2,80	3	3 +	1100	3 +	2	2050	4 +	3 -			
21,00	3	2	18,00	3 (DSA)	2	2,90	3 +	2 -	1150	2 -	2 +	2100	4 +	3 -			
22,00	3	2	19,00	3	2	3,00	3 +	2 -	1200	2	1 -	2150	3 -	3			
23,00	3 +	2 +	20,00	3	2 +	3,10	2 -	2	1250	2	1	2200	3 -	3 +			
24,00	3 +	2 +	21,00	3 +	2 +	3,20	2 -	2	1300	2 +	1	2250	3	3 +			
25,00	2 -	1 -	22,00	3 +	1 -	3,30	2	2 +	1350	1 -	1 +	2300	3 +	2 -			
26,00	2 -	1 -	23,00	2 -	1 -	3,40	2	2 +	1400	1		2350	3 +	2			
27,00	2	1	24,00	2 -	1	3,50	2 +	1 -	1450	1		2400	2 -	2 +			
28,00	2	1	25,00	2	1	3,60	2 +	1 -	1500	1 +		2450	2 -	1 -			
29,00	2 +	1	26,00	2	1 +	3,70	1 -	1				2500	2	1			
30,00	2 +	1	27,00	2 +		3,80	1 -	1				2550	2 +	1 +			
31,00	1 -	1 +	28,00	2 +		3,90	1	1 +				2600	2 +				
32,00	1 -		29,00	1 -		4,00	1					2650	1 -				
33,00	1		30,00	1 -		4,10	1 +					2700	1 -				
34,00	1		31,00	1		> Absprung aus der Zone, Messung der Weite ab Fußspitze						2750	1				
35,00	1 +		32,00	1								2800	1				
			33,00	1 +								2850	1 +				



IV. Leichtathletiktabelle Klasse 9

(Stand:
Schuljahr 2016/2017)

Tabelle zur Umrechnung der Leistung in eine Note

100 m Sprint			Hochsprung			Weitsprung			Kugelstoßen		
<i>Jungen</i>		<i>Mädchen</i>	<i>Jungen</i>		<i>Mädchen</i>	<i>Jungen</i>		<i>Mädchen</i>	<i>Jungen</i>		<i>Mädchen</i>
Zeit in Sek. unter ...	NOTE	Zeit in Sek. unter ...	Höhe in m über...	NOTE	Höhe in m über...	Weite in m über...	NOTE	Weite in m über...	Weite in m über...	NOTE	Weite in m über...
13,0	1+	14,7	1,51	1+	1,30	5,01	1+	4,06	8,45	1+	7,37
13,1	1	14,9	1,49	1	1,28	4,92	1	3,98	8,20	1	7,22
13,2	1-	15,1	1,47	1-	1,26	4,82	1-	3,90	7,95	1-	7,02
13,4	2+	15,3	1,45	2+	1,24	4,71	2+	3,82	7,70	2+	6,80
13,6	2	15,5	1,42	2	1,22	4,59	2	3,71	7,45	2	6,58
13,8	2-	15,7	1,39	2-	1,20	4,46	2-	3,60	7,20	2-	6,36
14,0	3+	16,0	1,36	3+	1,18	4,32	3+	3,49	6,90	3+	6,14
14,2	3	16,3	1,32	3	1,15	4,18	3	3,38	6,60	3	5,88
14,4	3-	16,6	1,28	3-	1,12	4,04	3-	3,27	6,30	3-	5,62
14,6	4+	16,9	1,24	4+	1,09	3,90	4+	3,15	6,00	4+	5,36
14,9	4	17,2	1,20	4	1,06	3,73	4	3,03	5,60	4	5,10
15,2	4-	17,5	1,16	4-	1,03	3,55	4-	2,91	5,20	4-	4,83
15,5	5+	17,8	1,12	5+	1,00	3,37	5+	2,79	4,80	5+	4,55
15,8	5	18,1	1,08	5	0,97	3,19	5	2,67	4,40	5	4,27
16,1	5-	18,4	1,04	5-	0,94	3,01	5-	2,55	4,00	5-	3,99
						Absprung aus der Zone			Jungen: 4-kg-Kugel		
						Messung der Weite ab Fußspitze			Mädchen: 3-kg-Kugel		

V. **Tabelle zur Ausdauerleistung EF**

Noten- punkte	3.000-m-Lauf	
	Schülerinnen	Schüler
	Zeit unter ...	Zeit unter ...
15	15:09	12:45
14	15:27	13:03
13	15:45	13:21
12	16:03	13:39
11	16:30	14:06
10	16:57	14:33
9	17:24	15:00
8	18:00	15:36
7	18:36	16:12
6	19:12	16:48
5	19:48	17:24
4	20:24	18:00
3	21:09	18:45
2	21:54	19:30
1	22:39	20:15

VI. **Tabelle zur Ausdauerleistung Q1/Q2****Wertungstabelle Schülerinnen**

NP ¹	Laufen	Schwimmen	Rudern	Kanu	Radfahren	Inline-Skaten
	5.000 m	800 m	3.000 m	3.000 m	20 km	10 km
15	25:15	13:50	15:30	17:00	38:00	25:30
14	25:45	14:10	15:50	17:20	38:40	26:00
13	26:15	14:30	16:10	17:50	39:20	26:30
12	26:45	14:50	16:30	18:20	40:00	27:15
11	27:30	15:30	17:00	19:00	40:40	28:00
10	28:15	16:10	17:30	19:40	41:20	28:45
9	29:00	16:50	18:00	20:20	42:00	29:30
8	30:00	17:30	18:30	21:00	42:40	30:15
7	31:00	18:10	19:10	21:50	43:20	31:00
6	32:00	19:00	19:50	22:40	44:10	32:00
5	33:00	19:50	20:30	23:30	45:00	33:00
4	34:00	20:40	21:15	24:20	45:50	34:00
3	35:15	21:30	22:00	25:20	46:40	35:15
2	36:30	22:20	23:00	26:20	47:30	36:30
1	37:45	23:10	24:00	27:20	48:20	37:45

Wertungstabelle Schüler

NP	Laufen	Schwimmen	Rudern	Kanu	Radfahren	Inline-Skaten
	5.000 m	800 m	3.000 m	3.000 m	20 km	10 km
15	21:15	12:50	13:50	15:20	34:00	22:30
14	21:45	13:10	14:10	15:40	34:40	23:00
13	22:15	13:30	14:30	16:10	35:20	23:30
12	22:45	13:50	14:50	16:40	36:00	24:15
11	23:30	14:30	15:20	17:20	36:40	25:00
10	24:15	15:10	15:50	18:00	37:20	25:45
9	25:00	15:50	16:20	18:40	38:00	26:30
8	26:00	16:30	17:00	19:30	38:40	27:15
7	27:00	17:10	17:40	20:20	39:20	28:00
6	28:00	18:00	18:20	21:10	40:10	29:00
5	29:00	18:50	19:00	22:00	41:00	30:00
4	30:00	19:40	19:45	22:50	41:50	31:00
3	31:15	20:30	20:30	23:50	42:40	32:15
2	32:30	21:20	21:30	24:50	43:30	33:30
1	33:45	22:10	22:30	25:50	44:20	34:45

VII. **Sportnoten-Check**

Fachkonferenz Sport der Hildegardis-Schule

Der Sportnoten-Check: Grundlagen der Notenfindung im Fach Sport**Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz**

- > Fachlicher Kern und Ausgangspunkt für die Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz
- > Fähigkeit, sportliche Handlungen flexibel und genau wahrzunehmen
- > Erwerb und Anwendung von Wissen

Das bedeutet z.B.:

- *Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/Lernbereich?*
- *Ist ein Lernzuwachs erkennbar?*
- *Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen?*
- *Habe ich die notwendigen konditionellen / technischen / taktischen Fähigkeiten bzw. Fertigkeiten?*

Sachkompetenz	Methodenkompetenz	Urteilskompetenz
5. Beschreiben unterschiedlicher Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen 6. Benennen wesentlicher Bewegungsmerkmale	5. Nutzen mediengestützter Bewegungsbeobachtung zur kriteriengeleiteten Rückmeldung 6. Verwendung einfacher Hilfen beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen	Beurteilen einfacher Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität

Das bedeutet z.B.:

- *Beachte ich die Sicherheitsaspekte des Schulsports, d.h. trage ich Hallenschuhe, keinen Schmuck (ggf. Abkleben von Piercings/Ohrringen), angemessene Sportkleidung, ggf. Haargummi bzw. Sportbrille?*
- *Baue ich ordnungsgemäß auf / ab? Gehe ich mit den Materialien sorgfältig um?*
- *Habe ich Teamgeist?*
- *Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln und gönne ich Anderen den Sieg?*
- *Nehme ich Hilfe an und gebe ich selber Hilfestellung?*
- *Arbeite ich produktiv und kommunikativ in der Gruppe?*
- *Übe ich konzentriert und streng mich dabei an?*
- *Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Sportausrüstung usw.)*
- *Bin ich bereit, Neues auszuprobieren (u.a. auch Sportarten, die ich noch nicht kenne)?*
- *Arbeite ich verantwortungsvoll?*
- *Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden?*
- *Kann ich meine eigene Leistung und die Leistung anderer objektiv einschätzen?*
- *Bin ich bereit, selbstständig mitzuwirken?*
- *Kann ich in Worte fassen, was ich mache und dabei empfinde?*

