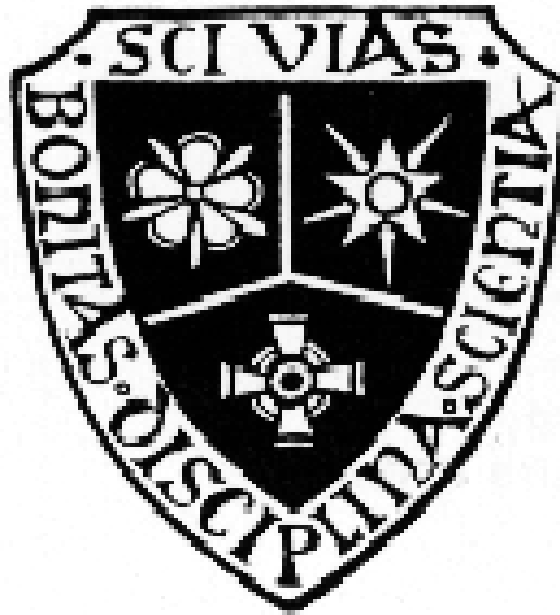


Hildegardis-Schule Bochum



***Schulinterner Lehrplan
Sport***

Sekundarstufe II

(Jahrgangsstufen EF – Q2)

1. Allgemeines zum Sport in der Sekundarstufe II

Sport ist in der gymnasialen Oberstufe ein durchgängiges Pflichtfach für alle Schülerinnen und Schüler. In der **Einführungsphase (Jahrgangsstufe EF, 3 Sportstunden pro Woche)** werden den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Akzentsetzungen sportlichen Handelns in möglichst großer Breite vermittelt und bewusst gemacht. 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.

In der **Qualifikationsphase (Jahrgangsstufen Q1 und Q2)** der gymnasialen Oberstufe erfolgt im Rahmen von Kursprofilen eine Konzentration auf ausgewählte Bewegungsfelder und Sportbereiche sowie eine Akzentsetzung auf inhaltliche Schwerpunkte.

> Die **Grundkurse (3 Sportstunden pro Woche)** 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 (5 Sportstunden pro Woche)** 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.

2. Kompetenzbereiche¹

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet das Zentrum der fachlichen Kompetenzentwicklung und jeweils den Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz. Die Erweiterung der Kompetenzbereiche im Vergleich zur Sekundarstufe I um den Bereich der Sachkompetenz ermöglicht es dem Sportunterricht in der gymnasialen Oberstufe, den vertieften theoretischen und wissenschaftspropädeutischen Ansprüchen gerecht zu werden. Vor diesem Hintergrund verbindet eine enge Praxis-Theorie-Verknüpfung durchgehend sportliches Handeln mit reflektiertem theoretischem Wissen.

2.1 Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz bildet die Basis einer umfassenden Handlungskompetenz 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. Die Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz fördert bei den Schülerinnen und Schülern einerseits die Fähigkeit, in sportlichen Handlungssituationen flexibel und genau wahrzunehmen, um daraus Handlungsentscheidungen abzuleiten. Andererseits prägt dieser Kompetenzbereich psychische, technische, taktisch-kognitive und ästhetisch-gestalterische Kompetenzen aus, die es den Schülerinnen und Schülern ermöglichen, in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen situationsangemessen erfolgreich zu handeln.

2.2 Sachkompetenz (SK)

Sportbezogene Handlungskompetenz basiert auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist Sachkompetenz für die Schülerinnen und Schüler von

¹ Ausführungen des 2. Kapitels in Anlehnung an den Kernlehrplan Sport NRW (Gymnasium/Gesamtschule, Sek. II), S. 14 – 16

zentraler Bedeutung. Daraus entsteht die Forderung, dass sie sich sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus unterschiedlichen sportlichen Handlungsbereichen und verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zunehmend selbständig aneignen und dieses Wissen zur Erläuterung und Beurteilung sportlicher Situationen anwenden können. Dazu gehört auch, dass ausgewählte Aspekte und Probleme der differenzierten Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur erschlossen und eingeordnet werden können. Damit entwickeln die Schülerinnen und Schüler einerseits vertiefte sportbezogene Kompetenzen in den Bewegungsfeldern; andererseits setzen sie sich mit grundlegenden Sachverhalten, Zusammenhängen und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten auseinander.

2.3 Methodenkompetenz (MK)

Die Methodenkompetenz bündelt in der Sek. II differenzierte Verfahren zur Beschaffung, Aufbereitung, Strukturierung und Anwendung sportbezogener Informationen und relevanten Fachwissens, damit die Schülerinnen und Schüler sachgerecht und reflektiert im Sinne einer wissenschaftspropädeutischen Ausbildung mit Problemstellungen umgehen können. Dabei stehen insbesondere jene Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten im Mittelpunkt, die es ihnen ermöglichen, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den unterschiedlichen Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen sowie eigenverantwortlich angemessene Lösungswege und Handlungspläne zu entwerfen und zu reflektieren. Dabei sollen die Schülerinnen und Schüler zunehmend in die Lage versetzt werden, bei der Analyse und Strukturierung von Sachverhalten einerseits sportbezogene praktische Verfahren im Bewegungsvollzug, andererseits analytische Verfahren, wie z.B. Methoden der Bewegungsanalyse, anzuwenden.

2.4 Urteilskompetenz (UK)

Urteilskompetenz basiert auf der erworbenen Sach- und Methodenkompetenz. Sie umfasst in der Regel die kritisch-reflektierte Auseinandersetzung mit der erlebten sportlichen Wirklichkeit. Dabei gewinnt in der gymnasialen Oberstufe zunehmend das selbstständige, differenzierte, auf Kriterien gestützte Beurteilen an Bedeutung. Dies impliziert auch im Transfer auf die eigene und gesellschaftliche Sportpraxis das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen im Diskurs mit Anderen. Das argumentativ schlüssige Abwägen und Bewerten sportbezogener Sachverhalte stützt sich damit bei den Schülerinnen und Schülern sowohl auf differenzierte sportpraktische Erfahrungen als auch auf vertiefte Sach- und Methodenkompetenzen. Dies ist eine wichtige Grundlage, um die Schülerinnen und Schüler zu einer vertieften kritischen Auseinandersetzung mit den differenzierten Ausprägungen der gesellschaftlichen Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur zu befähigen.

3. Inhaltsfelder (IF)²

Kompetenzen sind immer an fachliche Inhalte gebunden. Die nachfolgenden sechs Inhaltsfelder markieren bewegungsfeld- und sportbereichsübergreifende inhaltliche Schwerpunkte, die in der gymnasialen Oberstufe – anknüpfend an die Sek. I – vertieft und erweitert werden. Sie sind in der Regel eng angebunden an das Bewegungshandeln in einem Praxis-Theorie-Bezug im Sportunterricht zu vermitteln und werden in den Kompetenzerwartungen differenziert aufgegriffen.

3.1 IF (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

In diesem IF besitzen der Bereich der Aneignung von neuen Bewegungen und deren prozesshafte Verbesserung einen zentralen Stellenwert. Dabei geht es sowohl um motorisch-koordinative Fertigkeiten als auch um lerntheoretische Aspekte, die hinter der äußerlich sichtbaren Veränderung und Anpassung einer Bewegung im Lernprozess stehen. Der Zusammenhang von Struktur und Funktion auch unter Berücksichtigung biomechanischer Aspekte stellt dabei eine Grundlage für die Analyse und das Verständnis sportlicher Bewegungen dar. Grundlegend ist außerdem ein Verständnis für die

² Ausführungen des 3. Kapitels in Anlehnung an den Kernlehrplan Sport NRW (Gymnasium/Gesamtschule, Sek. II), S. 16 – 19

unterschiedlichen Konzepte und Prinzipien des motorischen Lernens vor dem Hintergrund der jeweiligen Lernausgangslage und des sportspezifischen Gegenstands.

3.2 IF (b) – Bewegungsgestaltung

In dem IF (b) geht es um Determinanten und Ausprägungen von Ausdrucks- und Gestaltungsprozessen in verschiedenen Bewegungsfeldern und Sportbereichen. Bewegungsgestaltung bezieht sich einerseits auf Bewegungsmerkmale und deren Funktion und umfasst andererseits die Zweckmäßigkeit und Ökonomie einer Bewegung. Dabei spielen Prinzipien und Formen von Bewegung wie auch ihre räumliche, zeitliche und dynamische Gestaltung eine wesentliche Rolle. Für das Verständnis von Bewegungsgestaltungen ist zudem die Kenntnis ästhetischer Formen und Kriterien bedeutsam, sodass auch der individuelle und kreative Ausdruck einer Bewegung einbezogen werden kann.

3.3 IF (c) – Wagnis und Verantwortung

Der sachgerechte Umgang mit Emotionen sowie mit Wagnis und Risiko erfordert grundlegendes Wissen über Handlungssteuerung und sportpsychologische Zusammenhänge. Psycho-physische Dispositionen wie u.a. Freude, Frustration und Angst sowie fachbezogenes Wissen zu Dimensionen des intuitiven, strategischen und operativen Denkens und Handelns machen die wesentlichen inhaltlichen Schwerpunkte dieses Inhaltsfeldes aus. Ein verantwortungsvoller Umgang mit dem eigenen Körper, ein kritisches Verständnis von Sport sowie die Behandlung von unterschiedlichen Sinngewandlungen und Motiven in Bewegung, Spiel und Sport stellen weitere Aspekte in diesem Inhaltsfeld dar.

3.4 IF (d) – Leistung

Sportliches Können wird vorwiegend als individuelle Leistung erlebt und bewertet. Darüber hinaus sind auch definierte Gütemaßstäbe und Bewertungskriterien Bezugsgrößen für die sportliche Leistung. Dazu dienen z.B. sportmotorische Tests und deren Aussagekraft. Um die hinter der äußeren Leistung nicht sichtbaren Grundlagen menschlicher Bewegung und die dabei ablaufenden körperlichen Prozesse verstehen und erklären zu können, sind grundlegende Kenntnisse zur Sportphysiologie und -anatomie notwendig. Eine darüber hinausgehende gezielte Steigerung der Leistungsfähigkeit setzt trainingswissenschaftliches Grundwissen voraus, das einerseits Kenntnisse über physische Leistungsvoraussetzungen und deren Bedeutung für sportartspezifische Anforderungen umfasst, andererseits aber auch ein grundlegendes Wissen über die Strukturierung und den Aufbau von Übungs- und Trainingsprozessen einbezieht.

3.5 IF (e) – Kooperation und Konkurrenz

Der sachgerechte Umgang mit Kooperations- und Konkurrenzverhalten in Bewegung, Spiel und Sport erfordert den Erwerb eines grundlegenden Verständnisses sportsoziologischer und sozialpsychologischer Kenntnisse. Das Miteinander und Gegeneinander im Hinblick auf die Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten fordert Kenntnisse über kooperations- und teamorientiertes Verhalten. Einen wichtigen Aspekt dabei stellen Regeln und Normen und deren kritische Reflexion im schulischen und gesellschaftlichen Kontext dar. Dabei bleibt die inhaltliche Bearbeitung in diesem Schwerpunkt aber nicht beim Handeln im Sportunterricht stehen, sondern soll darüber hinaus auch in allgemeinen sozialen Kontexten stattfinden und sich auf diese beziehen. Zudem stehen hier auch Theorien zur Entstehung von Aggressionen und die Beeinflussung von Sport durch externe Faktoren wie Sponsoren und Zuschauerinteressen im Fokus.

3.6 IF (f) – Gesundheit

Gegenstände dieses Inhaltsfeldes sind die komplexen gesundheitstheoretischen Zusammenhänge von körperlicher Leistungsfähigkeit und psycho-physischer Belastbarkeit im Zusammenwirken mit emotionaler Stabilität sowie sozialer Integration. Bei deren Behandlung sollte verdeutlicht werden, dass der Gesundheitsbegriff vor dem Hintergrund unterschiedlicher Gesundheitskonzepte verschiedene Akzentuierungen erfahren kann. Im Sinne einer individuellen Gesundheitsprophylaxe gehören zu diesem Inhaltsfeld – neben Aspekten eines gesundheitsbezogenen Bewegens – auch Kenntnisse zum Umgang mit Stressoren, zu gesundheitlichen Auswirkungen des Sporttreibens sowie zu gesundheitlich vertretbaren und gesundheitlich fragwürdigen Körperidealen und Verhaltensweisen.

4. Bewegungsfelder und Sportbereiche (BF / SB)

Die Bewegungsfelder und Sportbereiche 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 Bewegungsfeld

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

5. Überblick über die Inhalte der Unterrichtsvorhaben

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.

5.1 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 („Sportspiele“) 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.

5.2 Kursprofile im Grundkurs Sport der Qualifikationsphase

Gemäß der 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.

An der Hildegardis-Schule Bochum können die Schülerinnen und Schüler im Grundkurs zwischen den folgenden Kursprofilen wählen:

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

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).

Unterrichtsvorhaben	BF/SB	Std.	Kompetenzerwartungen (gemäß Kernlernplan des Faches Sport in NRW)	IF	Leistungsbewertung
1. Unterrichtsvorhaben "Fit in der Gruppe - so macht Fitness Spaß": BallKoRobics oder Step Aerobic oder Rope-Skipping (> profilbildendes Unterrichtsvorhaben)	1	16	BWK 1: Die SuS sollen 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 sollen unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. Inhaltsfeld (b) - Bewegungsgestaltung SK: Die SuS sollen Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. MK: Die SuS sollen Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. UK: Die SuS sollen eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. Inhaltsfeld (f) - Gesundheit SK: Die SuS sollen Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. MK: Die SuS sollen sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. UK: Die SuS sollen 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.)
2. Unterrichtsvorhaben Die Spielfähigkeit in einer Mannschaftssportart (Handball oder Fußball oder Basketball oder Volleyball) verbessern - Erweiterung / Optimierung der Grundtechniken und Erarbeitung von gruppentaktischen Lösungsmöglichkeiten im Hinblick auf eine Verbesserung des Abwehr- und Angriffsverhaltens (> profilbildendes Unterrichtsvorhaben)	7	18	BWK 1: Die SuS sollen in einem Mannschaftsspiel (...) gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. BWK 2: Die SuS sollen Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. Inhaltsfeld (e) - Kooperation und Konkurrenz SK: Die SuS sollen grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. MK: Die SuS sollen sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). UK: Die SuS sollen die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.	e	- Demonstration der individualtaktischen Verhaltensweisen in spielnahen Situationen (Abwehrverhalten und Angriffsverhalten) - Demonstration der Spielfähigkeit

<p>3. Unterrichtsvorhaben 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 sollen 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 sollen turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</p> <p>Inhaltsfeld (c) - Wagnis und Verantwortung</p> <p>SK: Die SuS sollen den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p> <p>MK: Die SuS sollen in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p>UK: Die SuS sollen 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. Unterrichtsvorhaben 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 sollen 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 sollen unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</p> <p>MK: Die SuS sollen unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</p> <p>UK: Die SuS sollen den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</p>	a	<p>- punktuelle Überprüfung der Technik des Speerwurfs bzw. Hürdenlaufens</p>
<p>5. Unterrichtsvorhaben 3.000m ausdauernd laufen? Mit der richtigen Methode und meinem Trainingsplan kein Problem!</p> <p>(> nicht profilbildendes, jedoch ebenfalls verbindliches Unterrichtsvorhaben)</p>	3	12	<p>BWK: entfällt</p> <p>Inhaltsfeld (d) - Leistung</p> <p>SK 1: Die SuS sollen allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern.</p> <p>SK 2: Die SuS sollen unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</p> <p>MK: Die SuS sollen einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</p> <p>UK: Die SuS sollen ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p>	d	<p>- Kenntnis von Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit - Erstellung eines Trainingsplans - Absolvierung des 3.000m-Laufs (Leistungstabelle: s. Anhang)</p>

BWK: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz SK: Sachkompetenz MK: Methodenkompetenz UK: Urteilskompetenz

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 ... (Inline-Skating)	IF (f) – Gesundheit
sowie alle fettgedruckten KE der SK / MK / UK aus den IF a / b / c / e	

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforde- rungen ¹	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BF 1 BWK 2	IF d - SK1+2, 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, Trainingsplanung und Trainingssteuerung, Trainingsdokumentation)		
	BF 8 BWK 1	IF f - SK1 IF a - SK1	Safer Skating: Schnell sicher fahren oder sicher schnell fahren? Grundlegende Techniken des Bremsens, Stoppens, Beschleunigens und des Richtungswechsels (Kurven fahren)		
	BF 8	IF a - SK1 IF d - 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.		
Q1.2	BF 1 BWK 3/4	IF d - SK1, 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.)		
	BF 8 BWK 2	IF e - SK1, MK1	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.)		

¹ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	BF 1	IF c - SK1 IF d - UK1 IF e - 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.		
Q2.1	BF 8 BWK 2	IF c - SK1	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.		
	BF 1 BWK 1	IF b - SK1, UK1 IF f - SK2, MK1	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.		
	BF 8	IF a - UK1	Alles was rollt an den Start: Skateboard, Longboard, Waveboard, X-slider... - Bewegungen vergleichen, Bewegungserfahrungen erweitern und beurteilen		
Q2.2	BF 1 BWK 6	IF f - SK1, UK1	Beckenkippe und Geierhals? Ursache und Auswirkungen muskulärer Dysbalancen und Entwicklung funktionsgerechter Übungen zur Ausbildung muskulärer Balance und einer gesunden Körperhaltung in ausgewählten (Alltags-)situationen.		
	BF 8	IF d - SK2, MK2	Speedskaten: Training im anaeroben Bereich 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.		
	BF 1	IF f - SK2, MK1	Exkurs in alternative Fitnessbereiche (je nach situativer Gegebenheit) z.B. Spinning, Aquafitness, Zumba, Robeskipling, Crosslauf, Mountainbiking etc. 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.		

BF	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK des BF1	<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 des BF 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),

IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF (a)	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernen Lernens beschreiben (SKa 1). - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1).
IF (b)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SKb 1). - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UKb 1).
IF (c)	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen 	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SKc 1).

IF (d)	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und-organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SKd 1). - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SKd 2). - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MKd 1). - (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MKd 2). - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UKd 1).
IF (e)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erklären (SKe 1). - Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MKe 1).
IF (f)	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SKf 1). - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (SKf 2). - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MKf 1). - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechtsdifferenten Körperbildern beurteilen (UKf 1).

2. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2

Profilbildende Bewegungsfelder: (3) und (7)

BF 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	IF (d) – Leistung
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Basketball)	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		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ²	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
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.		
Q1	BF 3 BWK 1	IF e - SK1, MK1 IF d - MK1, UK1 IF a - UK1	Über die Technik zur Weite – Kugelstoßtechniken im Vergleich mit abschließender Leistungs- und Techniküberprüfung		
Q1	BF 7 BWK 3	IF e - SK1, MK1, UK1	Fair-Play – Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung sowie Entwicklung eines geeigneten Regelwerks zur Verdeutlichung der Ambivalenz von Fairness und Konkurrenz am Beispiel Streetball (Jeder kann Schiedsrichter sein.)		
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 Dribbelpacours.		

² w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

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-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.		
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-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.		
Q2	BF 3 BWK 4+5	IF e - SK1, UK1 IF a - MK1	Leichtathletik Historische Bewegungsformen des Hochsprungs und Bewertung in Form eines Hochsprungmehrkampfes nach erarbeiteten Kriterien.		
Q2	BF 3 BWK 2	IF a - SK3 IF c - UK1 IF d - MK1	Leichtathletik Einen leichtathletischen Dreikampf planen und durchführen. Die Königsdisziplin der 5000m Lauf Trainingsplanung und individuelle Optimierung Weitsprung und Speer: über die Technik zur Weite		
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		
Q2	BF 4 / 7 BWK 4.8 bzw. 7.4	IF e - MK2	Anwendung von Mannschaftstaktischem Spiel auf ein anderes nicht institutionalisiertes Spiel, möglichst im Wasser.		

3. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2

Profilbildende Bewegungsfelder: (5) und (7)

BF 5: Bewegen an Geräten – Turnen	IF (a) – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Volleyball)	IF (e) – Kooperation und Konkurrenz
	sowie alle fettgedruckten KE der SK / MK / UK aus den IF b / c / d / f

Halb- jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen ³	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1.1	BF 7 BWK 1	IF a - SK2, MK1, UK1	Volleyball – Erlernen und Festigen von grundlegenden Techniken – Oberes und unteres Zuspiel plus Übungen zur Antizipation bzw. Reaktionsfähigkeit (Bewegung)		
Q1.1	BF 7 BWK 1 BWK 3	IF e - SK1, MK1+2, UK 1	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		
Q1.1	BF 5 BWK 1	IF d - SK1, UK1+2 IF c - MK1 IF b - UK1	Turnen – Weiterführung des Ausprobierens von unterschiedlichen Turngeräten (EF) mit der Vorgabe drei unterschiedliche Übungen an zwei Geräten zu zeigen inklusive abschließender Präsentation.		
Q1.1	BF 5 BWK 5	IF c - MK1, UK1 IF a - SK3	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>		
Q1.2	BF 5 BWK 3 BWK 5	IF b - SK1, UK1 IF c - MK1	Turnen – Bodenturnen – Festigen und Erlernen von Bodenturnelementen: a) als eigenständige Turnelemente b) für eine Bodenturnchoreographie mit mindestens 3 unterschiedlichen Elementen inklusive Sicherung		

³ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Q1.2	BF 1 BWK 1 BWK 3	IF d - SK1, MK2 IF f - SK1, MK1, UK1	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		
Q1.2	BF 1 BWK 5 BWK 4	IF a - SK1+2, MK1, UK1 IF f - MK1, UK1	Exkurs Yoga – Kennenlernen und Einüben von alternativen Kräftigungs- und Entspannungstechniken		
Q1.2	BF 7 BWK 1 BWK 2	IF a - SK3, MK1 IF e - SK1, MK2, UK1	Volleyball – Angriff und Verteidigung Teil I – Erweiterung von technischen und taktischen Fertigkeiten im Hinblick auf eine variabelere Spielgestaltung – Schwerpunkt Angriffsschlag		
Q2.1	BF 7 BWK 1 BWK 2	IF a - SK3, MK1 IF e - SK1, MK2, UK1	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“)		
Q2.1	BF 5 BWK 4	IF b - SK1, MK1 IF c - MK1, UK1	Turnen – „Reise durchs Taka-Tuka-Land“ – 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		
Q2.2	BF 5 BWK 2 BWK 3	IF d - SK1, MK1+2 UK1 IF b - UK1	Turnen – Erarbeitung einer Kür an zwei unterschiedlichen Turngeräten, die mit einer Bodenturnkür verbunden werden müssen (Vorgabe: jeweils mindestens drei unterschiedliche Übungen) inklusive abschließender Präsentation.		
Q2.2	BF 7 BWK 2 BWK 3	IF e - SK1 MK1+2 UK1	Volleyball – Spiel 6 gegen 6 – Regelkonformes Spiel auf dem regulärem Spielfeld in Verbindung mit positionsspezifischen Anforderungen/Aufgaben		

BF/SB	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK des BF 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).
BWK des BF 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, Indiaca, 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	IF (b) – Bewegungsgestaltung
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)	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)	Vorbereitung auf Prüfungsanforde- rungen ⁴	
				w	f
Q1.1	BWK 6 IK 1	SK b1 / SK f1 UK b1 / UK f1	<i>Seilchenspringen war gestern – Rope Skipping bringt mich ganz schön aus der Puste!</i> Erarbeitung und Bewertung einer Gruppenchoreographie mit dem Handgerät Rope unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien Raum/Zeit/Dynamik im Hinblick auf die gesundheitlichen Auswirkungen		
	BWK 7 IK 2	SK e1 MK e1 / MK d1 UK d1	<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 mit Dokumentation der individuellen Leistung zur Entwicklung eines individuellen Trainingsplans mit dem Ziel der Erweiterung der Handlungsmöglichkeiten im Spiel 1:1		
	BWK 7 IK 3	SK e1 MK e1 UK e1	<i>Wir spielen Netball- aber fair!</i> Erweiterung der eigenen Bewegungserfahrung sowie Entwicklung eines ergänzenden Regelwerks zur Verdeutlichung der Ambivalenz von Fairness und Konkurrenz am Beispiel der Sportspiel-Variante Netball		
Q1.2	BWK 6 IK 2	SK a1 MK a1 / MK c1 UK a1 / UK b1	<i>Wir planen etwas Großes!</i> Organisieren und Einstudieren eines Flashmobs mit abschließender öffentlicher Präsentation unter Berücksichtigung der und Verständigung über die individuellen motorischen Lernformen zur Verbesserung der Gruppenleistung		

⁴ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	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		
Q2.1	BWK 6 IK 3	SK b1 MK b1/MKc1 UK b1	<i>Trau dich – alles muss raus!</i> Erarbeitung einer Improvisation mit einem Alltagsgegenstand anhand der Gestaltungskriterien Raum/Zeit/Dynamik/ unter besonderer Berücksichtigung des Aspektes Mut		
	BWK 7 IK 2	SK e1 MK a1 UK e1	<i>Gemeinsam stark!</i> Entwicklung und Vertiefung technisch-koordinativer Fertigkeiten zur Verbesserung der Handlungsmöglichkeiten im Spiel 2:2 (Doppel)		
	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.		
Q2.2	BWK 7 IK 2	SK d1 MK d2 UK d1	<i>Wir sind unsere eigenen Trainier!</i> Eigenständige Planung und Organisation des Trainings zur Verbesserung taktischen Verhaltens in Wettkampfsituationen im Spiel 1:1 und 2:2		
	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 kriteriengeleiteten Bewertung		

BF	Inhaltliche Kerne	Kompetenzerwartungen
BWK des BF 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 des BF 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 taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (Q BWK 7.1), • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten 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).

IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF (a)	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernen 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernen beschreiben (SKa 1). - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen (UK a1).
IF(b)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SKb 1). - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UKb 1).
IF (c)	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen 	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SKc 1).
IF (d)	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und-organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen 	<ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SKd 1). - physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SKd 2). - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MKd 1). - (individualisierte) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MKd 2). - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UKd 1).
IF (e)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SKe 1). - Bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MKe 1).
IF (f)	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SKf 1). - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mithilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern (SKf 2). - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MKf 1). - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechtsdifferenten Körperbildern beurteilen (UKf 1).

5. Kursprofil Grundkurs Q1/Q2

Profilbildende Bewegungsfelder: (1) und (9)

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

Halb- jahr	Bezug zu den KE BWK SK/ MK/ UK		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforde- rungen ⁵	
				w	f
Q1.1	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1	Judotechniken als Lösungen für Zweikampfsituationen im Stand kooperativ, angstfrei erlernen		
	BF 1 BWK 1.1	IF a - MK1, SK3 IF d - SK1, MK1	Kraftausdauerübungen ohne Geräte kennenlernen und variieren zur Steigerung der Fitness		
	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1+3	Aktion und Reaktion des Partners nutzen um Kombinationen und Konter anzuwenden		
Q1.2	BF 1 BWK 1.2	IF d - SK1, MK1	Ausdauer verbessern mit Hilfe mehrerer Belastungsformen		
	BF 9 BWK 9.1	IF a - SK1+2+3 UK1	Das Kämpfen in der Bodenlage erlernen und fair durchführen		
	BF 1 BWK 1.3	IF d - SK1, MK1 IF f - SK1, MK1	Alles im Lot? – Muskuläre Dysbalancen durch funktionales Muskeltraining ausgleichen		
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		
	BF 1 BWK 1.4	IF f - SK1, MK1	Sinn und Zweck von Dehnübungen erfahren		

⁵ w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

	BF 9 BWK 9.3	IF c - SK1+2 MK1, UK1	Randori und Shihai als intensive Formen des Fitnessstraining und der körperlichen Belastung		
Q2.2	BF 1 BWK 1.6	IF f - SK1, MK1	Bandscheibenvorfälle, Hexenschuss und Co. - Sich im Alltag richtig belasten		
	BF 9 BWK 9.2	IF b - SK1	Perfekt zusammen gearbeitet – Kata im Kampfsport als Alternative zum Kämpfen		

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, 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)

IF	Inhaltliche Schwerpunkte	Kompetenzerwartungen
IF (a)	<ul style="list-style-type: none"> - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen - Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a 1) - grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben (SK a 2) - grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK a 3) - Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK a 1) - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a 1)
IF (b)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltungskriterien 	<ul style="list-style-type: none"> - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b 1)
IF (c)	<ul style="list-style-type: none"> - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns 	<ul style="list-style-type: none"> - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c 1) - unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK c 2) - mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK c 1) - unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK c 1)
IF (d)	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und -organisation 	<ul style="list-style-type: none"> - zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SKd1) - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK d 1)
IF (e)	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten 	<ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e 1)
IF (f)	<ul style="list-style-type: none"> - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens 	<ul style="list-style-type: none"> - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f 1) - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK f 1)

Kursprofil - Sequenzbildung⁶ (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 ⁷		
	BWK	SK/ MK/ UK		Praxis		Theorie
				w	f	Vorgaben 2019
Q1.1	BF/SB3 BKW 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: <i>Aufbau und Funktionsweise des HKS und der Muskeln, Energiebereitstellung</i> (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 <i>Trainingsplanung und Organisation: Trainingsprinzipien, Trainingsmethoden und Trainingsformen der Ausdauer, Konditionelle Fähigkeiten</i> Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (QBWK3.1)	w	f	IF d1
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

⁶ Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

⁷ w = wettkampfbezogen f = fakultativ

Q.1.2	BF/SB3 BKW 3.1	IFa IFa SK1 IFa SK3 IFa UK1 IFa MK1	<p>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)</p> <p>Zusammenhang von Struktur und Funktion (Phasenstruktur nach Meinel/Schnabel), biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)</p> <p>Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen, Lernstufen nach Meinel/Schnabel)</p> <p>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (QBWK3.1)</p>	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	<p>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)</p> <p>In dem gewählten Mannschafts-oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen. (BKW 7.2)</p> <p>Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.3)</p>	w		IF e1+3
Q1.2	BF/SB 3 BWK 3.1	IFd SK1 IFd MK1 IFd MK2	<p>Übung macht den Meister! (Teil II) Verbesserung des individuellen Konditionellen und koordinativen Bewegungsrepertoires innerhalb der leichtathletischen Sprungdisziplinen (Hoch-, Weit- und Dreisprung)</p>	w	f	IF d1 IF a4
Q.2.1	BF/SB 7 BKW 7.3 BKW 7.4	IFa MK1 IFa UK1 IFa SK2	<p>Was spielt ihr denn da? – Spiele neu erfinden, erproben und variieren</p> <p>Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spielformen analysieren, variieren und durchführen. (BKW 7.3)</p> <p>Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Prellball, Indiaca, Frisbee etc.)</p> <p>Regeln im Sport; Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen</p>		f	IF a2 IF e1
Q2.1	BF/SB 4	IFb MK1 IFb UK1 IFb SK1	<p>Qualitative Bewegungsmerkmale: Verbesserung der Ausdauer im Schwimmen mithilfe eines Techniktrainings</p> <p>Exkurs: Wasserspringen – Angst und Stress im Sport</p>	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	<p>So machten es die alten Friesen! – Erarbeitung, Planung und Durchführung eines traditionellen Friesenwettkampfes (Klootschiessen, Bosseln, Schleuderball) unter Bezugnahme der Motive für sportliches Handeln</p> <p>Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten</p>		f	IF c2

			<p>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></p>			
Q2.2	BF/SB3 BKW 3.1	IFd MK1 IFd MK2 IFe MK2 IFf MK1 IFf SK1 IFf SK2	<p>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></p>	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	<p>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) Ein 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)</p>	w		IF f2 IF d4
Q2.2	BF/SB 7 BWK 7.1 BWK 7.2	IFe UK1 IFe SK1 IFe MK1	<p>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></p>	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, Indiacca, 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 Wettkampfverhalten 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)

Jungen

		Q2	Q1	EF	EF (LK?)
	5000m	3000m	3000m	3000m	3000m
1+	19:15	11:51	12:00	12:18	11:33
1	19:30	12:00	12:18	12:36	11:42
1-	19:45	12:18	12:36	12:54	11:51
2+	20:00	12:36	12:54	13:12	12:00
2	20:30	12:54	13:12	13:39	12:18
2-	21:00	13:12	13:39	14:06	12:36
3+	21:30	13:39	14:06	14:33	12:54
3	22:00	14:06	14:33	15:00	13:12
3-	22:45	14:33	15:00	15:36	13:39
4+	23:30	15:00	15:36	16:12	14:06
4	24:15	15:36	16:12	16:48	14:33
4-	25:00	16:12	16:48	17:14	15:00
5+	26:00	16:48	17:14	17:40	15:36
5	27:00	17:14	17:40	18:06	16:12
5-	28:00	17:40	18:06	18:32	16:48

Mädchen

		Q2	Q1	EF	EF (LK?)
	5000m	3000m	3000m	3000m	3000m
1+	22:30	13:48	14:06	14:24	13:30
1	22:45	14:06	14:24	14:42	13:39
1-	23:00	14:24	14:42	15:09	13:48
2+	23:30	14:42	15:09	15:36	14:06
2	24:00	15:09	15:36	16:04	14:24
2-	24:30	15:36	16:04	16:21	14:42
3+	25:15	16:04	16:21	16:40	15:09
3	26:00	16:21	16:40	17:00	15:36
3-	26:45	16:40	17:00	17:20	16:04
4+	27:45	17:00	17:20	17:50	16:21
4	28:45	17:20	17:50	18:20	16:40
4-	29:45	17:50	18:20	18:50	17:00
5+	31:00	18:20	18:50	19:20	17:20
5	32:15	18:50	19:20	19:50	17:50
5-	33:30	19:20	19:50	20:20	18:20

Leichtathletik - Ausdauerleistung

(Sekundarstufe II)

Tabelle zur Umrechnung der Leistung in eine Note

> Grundkurs Sport (Jahrgangsstufe EF)

> Grundkurs Sport (Qualifikationsphase)

Noten- punkte	5.000-m-Lauf		3.000-m-Lauf	
	Schülerinnen	Schüler	Schülerinnen	Schüler
	Zeit unter ...	Zeit unter ...	Zeit unter ...	Zeit unter ...
15	25:15	21:15	15:09	12:45
14	25:45	21:45	15:27	13:03
13	26:15	22:15	15:45	13:21
12	26:45	22:45	16:03	13:39
11	27:30	23:30	16:30	14:06
10	28:15	24:15	16:57	14:33
9	29:00	25:00	17:24	15:00
8	30:00	26:00	18:00	15:36
7	31:00	27:00	18:36	16:12
6	32:00	28:00	19:12	16:48
5	33:00	29:00	19:48	17:24
4	34:00	30:00	20:24	18:00
3	35:15	31:15	21:09	18:45
2	36:30	32:30	21:54	19:30
1	37:45	33:45	22:39	20:15

Der Sportnoten-Check: Grundlagen der Notenfindung im Fach Sport

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?*

Methodenkompetenz

- > Verfahren, um sportbezogene Informationen und Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren und anzuwenden

Urteilskompetenz

- > Selbstständiges, auf Kriterien gestütztes Beurteilen
- > Verständnisvoller und reflektierter Umgang mit Anderen

Das bedeutet z.B.:

- *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, gönne ich Anderen den Sieg?*
- *Nehme ich Hilfe an und gebe ich selber Hilfestellung?*
- *Arbeite ich produktiv in der Gruppe?*
- *Übe ich konzentriert und strenge mich dabei an?*
- *Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, Sportausrüstung usw.)*
- *Beachte ich die Sicherheitsaspekte des Schulsports, d.h. trage ich Hallenschuhe, keinen Schmuck, angemessene Sportkleidung, ggf. Haargummi bzw. Sportbrille?*
- *Bin ich bereit, Neues auszuprobieren?*
- *Arbeite ich verantwortungsvoll?*
- *Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden?*
- *Kann ich meine eigene Leistung objektiv einschätzen?*
- *Bin ich bereit, selbstständig mitzuwirken?*
- *Bin ich zu Kommunikation bereit?*

-----bitte abtrennen und unterschrieben zurück -----

Auskunft zum Gesundheitszustand

Der Schulsportunterricht dient u.a. der Gesundheitsförderung und der Gesundheitserziehung. Um diese Aspekte optimal zu gewährleisten, benötigen wir von Ihnen eine Rückmeldung zum aktuellen Gesundheitszustand ihres Kindes. Selbstverständlich werden Ihre Angaben von mir vertraulich behandelt und dienen ausschließlich dem Dienstgebrauch.

Name: _____ **Klasse:** _____

[] Mein(e) Tochter/Sohn hat **keine** längerfristige Erkrankung, die im Sportunterricht berücksichtigt werden müsste.

[] Mein(e) Tochter/Sohn hat eine längerfristige Erkrankung, welche die Teilnahme am Sportunterricht einschränkt.

(Bitte Attest beifügen, ggf. mit Angabe der Einschränkungen.)

Bei einer längerfristigen Änderung des Gesundheitszustandes (mehr als 14 Tage) bitte ich um eine zeitnahe Benachrichtigung, auch hier bitte mit Attest und ggf. einer Angabe der Beeinträchtigung(en). Vielen Dank.

Sportlehrer(in)

Unterschrift der/des Erziehungsberechtigten

