

## 2.1.1 Unterrichtsvorhaben Einführungsphase

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<p><b>1. Halbjahr</b></p> <p><b>I. BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> f- Gesundheit,</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler sollen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)</li> </ul>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b></p> <p>Stark werden ohne ein Kraftprotz zu sein - Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren.</p> <p>Alle SuS des GENO sollen ein selbständiges Aufwärmprogramm anleiten können.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Aerobic-TrainerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fitnessstudio (FitX)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> </ul>	<p><b>Beispielsätze:</b></p> <p>Bei der Übung wird der XY Muskel beansprucht:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bizeps</li> <li>- Trizeps</li> <li>- Oberschenkel-muskel</li> </ul>

<p>d- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gesundheitl. Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p>Trainingsplanung und Organisation (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>MGU</li> <li>Biologie</li> <li>Musik</li> </ul>	
<p><b>II. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiel</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler sollen</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.</p> <p>Technische Fertigkeiten wie Korbleger, Positionswurf,</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Dribbelt zum Korb und führt einen Korbleger aus.</p> <p>Entwickelt ein</p>

<p><b>e (Basketball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e - Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>15</b></p>	<p>anwenden.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</li> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben erteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</li> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p>Pass-, Fang- und Dribbeltechniken werden wiederholt. Der Fokus des UV liegt auf gruppentaktischen Lösungsmöglichkeiten im Grundspiel 3:3 (Give &amp; Go, Manndeckung und Raumdeckung, Rebound, Fintieren von Gegenspielern, ...)</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ETB-SpielerIn</li> <li>• RollstuhlbasketballspielerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ETB-Spiel</li> <li>• Helen-Keller Schule</li> <li>• Schulhof</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanik</li> </ul>	<p>Angriffssystem mithilfe der taktischen Handlungsmaßnahmen Give&amp;Go und/oder Block.</p> <p>Begriffe wie Positionswurf, Korbleger, Center, Flügelspieler, Block, Finte, ... können verwendet werden.</p>
--	--	---	--

<b>II. BF/SB:</b> Obligatorik           <b>Anvisierter Stundenbedarf: 12</b>	<b>Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs.</b>	<b><u>Vorgabe der FK:</u></b>  Inhaltsfeld c – Wagnis und Verantwortung  <b>Beispiele sportlicher Themenbereiche:</b> - Klettern/Boulder - Wasserspringen - Ringen und Kämpfen - Akrobatik (Pyramidenbau)  <b>Experten</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dem sportlichen Themenfeld entsprechend: Klettertrainer, etc.</li></ul> <b>Außerschulischer Lernort</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• dem sportlichen Themenfeld entsprechend: Kletterhalle, etc.</li></ul> <b>Medien</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Lehrvideos</li></ul> <b>Fächerübergreifend</b> <ul style="list-style-type: none"><li>• Psychologie</li></ul>	<b><u>Beispielsatz:</u></b>  Ein Wagnis ist eine Handlung, bei der eine Person ein Risiko eingeht.
<b>IV. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten - Turnen  <b>Inhaltlicher</b>	<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler sollen</i> <ul style="list-style-type: none"><li>• unterschiedliche turnerische Elemente an</li></ul>	<b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b>  Turnen wie bei Olympia – Kriteriengeleitete Erarbeitung verschiedener turnersicher Elemente zur Gestaltung, Präsentation und Bewertung einer Turnkür am Boden.	<b><u>Beispielsätze:</u></b>  Bei der Flugrolle ist die Stützphase zu

<p><b>Kern:</b> <b>Normgebundene Turnkür an Gerätebahnen</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a) Kriteriengeleitete Beurteilung einer Bewegung (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>15</b></p>	<p>Gerätebahnen ausführen und miteinander kombinieren (Handstand, Radschlag, Rolle vw, Rolle rw, Streck sprung, ...)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• turnerische Bewegungsformen allein oder mit Partner unter Berücksichtigung spezi fischer Ausführungskriterien präsentieren</li> <li>• Maßnahme zum Helfen und Sichern (Hil festellung Handstand) situationsgerecht anwenden können</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Phasenstruktur eines turnerischen Elementes anhand einer Bildreihe be schreiben können. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen) beim Erlernen und Verbes sern von sportlichen Bewegungen zielge richtet anwenden. (MK)</li> <li>• eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien (Bewe gungsqualität wie: Bewegungsfluss, Be wegungsgenauigkeit, Bewegungsharmo nie, Bewegungsrhythmus) bewerten. (UK)</li> </ul>	<p>Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten (Stützen, Rollen und Kippen) turnerischer Elemente wiederholen und vertiefen (Rolle vw, Rolle rw, Flugrolle, Handstand, Handstandabrollen, Radschlag, Rolle rw. in den (flüchtigen) Handstand, Radwende, ...)</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• TurnerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Turnzentrum NRW</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Videofeedback</li> <li>• Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physik</li> <li>• Biologie</li> <li>• Mathematik</li> <li>• Kunst</li> </ul>	<p>lang.</p> <p>Der Arm-Rumpfwinkel muss vergrößert werden.</p> <p>Die SuS können die Phasen einer Bewegungsstruktur (Vorbereitungs-, Haupt- und Endphase) benennen.</p>
--	--	--	--

<p><b>2. Halbjahr</b></p> <p><b>V. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d – Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Prinzipien und Konzepte des motorischen</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin (Hochsprung, Weitsprung) vertiefen oder eine nicht behandelte in der Grobform einführen (z.B. Dreisprung)</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)</li> <li>unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen oder ggf. Videofeedback, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)</li> <li>den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)</li> <li>ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b></p> <p>Hoch-, Weit- oder Dreisprung – Eine Sprungdisziplin im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten.</p> <p>Die SuS sollen in diesem Unterrichtsvorhaben mit Konzepten des motorischen Lernens konfrontiert werden (analytisch-synthetische Methode oder Ganzheitsmethode).</p> <p>Die Fachkonferenz empfiehlt in diesem Unterrichtsvorhaben den Einsatz eines Videofeedbacks im Sinne der Medien-/Methodenkompetenz.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>LeichtathletIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> <li>Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p>	<p><b>Beispielsätze:</b></p> <p>Im Vergleich zur Ganzheitsmethode lassen sich mit der analytisch-synthetischen Methode Bewegungen in ihre Teilelemente aufgliedern.</p> <p>Eine optimale Anlaufgeschwindigkeit beeinflusst die Sprungweite positiv.</p> <p>Mit einer Geländehilfe (z.B. Reutherbrett)</p>
--	---	---	---

<p>Lernens (a)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b></p> <p><b>14</b></p>		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Physik</li> <li>• Biologie</li> <li>• Mathematik</li> </ul>	<p>kann die Flugphase verlängert werden.</p>
<p><b>VI. BF/SB:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p><b><u>Inhaltlicher Kern:</u></b> <b>Schwimmen als Ausdauerdisziplin zur Gesundheitsförderung</b></p> <p><b><u>Inhaltsfelder:</u></b> d – Leistung, f – Gesundheit</p> <p><b><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauertraining im Wasser unter realistischer Einschätzung ihrer persönlicher Leistungsfähigkeit durchführen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)</li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) eines Trainings erläutern (SK)</li> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)</li> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd Schwimmen können.</p> <p>Die Fachkonferenz empfiehlt in diesem Unterrichtsvorhaben den Einsatz der Pulsuhren im Wasser sowie das Führen eines Lerntagebuches zur Dokumentation des eigenen Trainingsverlaufes.</p> <p>Der Fokus in diesem Unterrichtsvorhaben soll nicht auf dem Technikerwerbstraining liegen.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SchwimmerIn</li> <li>• LehrerIn</li> <li>• Petra Wiskow</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbad</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Der Belastungsumfang der heutigen Einheit war besonders hoch</p> <p>Im Vergleich zur Intervallmethode haben wir heute mit der kontinuierlichen Dauermethode trainiert</p> <p>- ...</p>

<p>Sporttreibens</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung, Baderegeln) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Wasserski- und/oder Wakeboardanlage</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Physik</li> <li>Mathe</li> <li>Biologie</li> </ul>	
<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern: Tanzen als gemeinsames Erlebnis (GENO- Flashmob)</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine vorgegebene Choreographie in der Großgruppe durch Imitation erlernen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Synchronität) erläutern. (SK)</li> <li>Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert nutzen. (MK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>GENO- Flashmob – ein Tanz bewegt die Massen. Erwerb einer gemeinsamen Choreographie zur Anwendung beim alljährlichen Schulfest.</p> <p>Entwickeln und Ausdrücken eines Gemeinschaftsgefühls in der Schulgemeinschaft.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Frau Theisen.</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Eure Bewegungsabläufe sind noch nicht synchron</p> <p>Achtet mehr auf den Beat/Off-Beat</p>



<p><u>Inhaltsfelder:</u> b – Bewegungs- gestaltung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Erlernen einer schulinternen Choreographie (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 4</b></p>		<p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulhof</li> <li>• Spiegelsaal im Schulpavillon (P4)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideo</li> <li>• Musik</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> </ul>	
<p><b>VIII. BF/SB:</b> Obligatorik</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 12</b></p>	<p><b>Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs.</b></p>	<p><b><u>Vorgabe der FK:</u></b></p> <p>Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p>Die Fachkonferenz empfiehlt die Vermittlung eines profilbildenden Sportspiels.</p> <p><b>Beispiele sportlicher Themenbereiche:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußball</li> <li>- Badminton</li> <li>- Tischtennis</li> </ul>	

## 2.1.2 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 1 - Fußball/Leichtathletik

Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 1 – Schwerpunkt: **P4, Fußball, Leichtathletik**, Optional: Vergleichende Rückschlagspiele, Gymnastik/ Tanz/Bewegungskünste, Sport als **mögliches 4. Abiturfach**

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<p><b><u>1. Halbjahr</u></b></p> <p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Fußball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Einführung in die Trainingslehre zur Analyse und Verbesserung der technischen Fertigkeiten im Fußball mithilfe des DFB Fußballabzeichens. <i>- begleitende Theorieinhalte: Trainingswissenschaft, Aufbau kurz- und langfristiger Trainingsplanung, Anforderungsprofil eines Fußballers</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Kunstrasenplatz (Seumannstr.)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MGU</li> <li>• Biologie</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Das Grundlagentraining hat u.a. die Weiterentwicklung der Grundtechniken bzw. die Anlage einer breiten motorischen Basis zum Ziel.</p>

<p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens, Informationsaufnahme und –verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)</p> <p>Trainingsplanung und Organisation (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>20</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)</li> </ul>		
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichti-</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Erarbeitung der Phasenstruktur einer sportlichen Bewegung nach Meinel/Schnabel anhand verschiedener Kugelstoßtechniken mithilfe von Beobachtungsbögen und</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Eine Bewegung hat eine Auftakt-, eine Haupt- und eine Endphase.</p>

<p><b>Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Zusammenhang und von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)</p> <p>Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p>gung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)</li> <li>• Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)</li> <li>• Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)</li> <li>• Die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten. (UK)</li> </ul>	<p>Videoanalyse als Mittel zur Eigen- und Fremdbeobachtung.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungsvideo der Sporthochschule Köln</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanik</li> </ul>	<p>In der Auftaktphase der O'Brien Technik nimmt der Kugelstoßer die T-Position ein um Schwung für die folgende gleitende Bewegung des Stemmbeins zu nehmen.</p>
--	---	--	--

<p><b>7. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele oder Partnerspiele – Einzel und Doppel</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e – Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>12</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>• Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</li> <li>• Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Vorgabe der FK:</b></p> <p>Wir entdecken Spielräume und Spielgeräte entwickeln eigene Regelstrukturen und bewerten und evaluieren unsere Spiele. – Flag-Football, Indiacca, Ballbouncer.</p> <p><b>Beispiele sportlicher Themenbereiche:</b> Flag-Football, Indiacca, Ballbouncer</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Beachplatz</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Deutsch</li> </ul>	<p><b>Beispielsatz:</b></p> <p>Der Quarterback wirft einen langen Pass in die Endzone.</p> <p>Die Offense wendet als taktisches Mittel ein Laufspiel an.</p> <p>Eine wichtige Regel beim Ballbouncerspiel ist es, den Schläger nicht über Hüfthöhe zu führen und ihn stets mit beiden Händen festzuhalten.</p>
---	---	--	--

<p><b>3. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf )</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> d- Leistung f- Gesundheit</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d)</p> <p>Verfahren zur</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit er-</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Beweise Ausdauer! – Mediengestützte Erarbeitung verschiedener Trainings- und Messmethoden zur Vorbereitung auf den 5000m Lauf mithilfe der Runtastic App, eines Trainingstagebuchs und Pulsmessgeräten. <i>- begleitende Theorieinhalte: Ausdauer als konditionelle Fähigkeit, Methoden des Ausdauertraining, Energiegewinnung.</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wald/ Kleingartenanlage nahe der Schule</li> <li>• Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LeichtathletIn</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildreihen</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Wird eine hochintensive Belastung länger als 10-15 Sekunden mit maximaler Muskelkontraktion aufrechterhalten, schaltet der Organismus auf den Abbau von Kohlenhydraten (Glukose, Glykogen, Fruktose) um.</p>
---	---	--	---

<p>Leistungsdiagnostik (d)</p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p>läutern. (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Handy-App (Runtastic o.Ä.)</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biologie</li> <li>Mathematik</li> </ul>	<p>Die anaerobe Schwelle liegt bei 4mmol/l Laktat und gibt Auskunft über die Auswirkungen des Trainings auf den nutzbaren Anteil der maximalen Sauerstoffaufnahme für Ausdauerbelastungen.</p>
<p><b>2. Halbjahr</b></p> <p><b>VII. BF/SB:</b></p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder</li> </ul>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b></p> <p>Fußball spielen in festen Teams (Sommerliga) zur Verdeutlichung taktischer Handlungsmöglichkeiten unter Wettkampfbedingungen bei klarer Aufgaben- und Positionsverteilung für die einzelnen Spieler (Trainerrolle, Co-Trainerrolle, Feldspieler, Torhüter – 5+1).</p>	<p><b>Beispielsätze:</b></p> <p>Die Leistungsmotivation weist zwei wichtige</p>

<p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Fußball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e- Kooperation und Konkurrenz c- Wagnis und Verantwortung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen</p>	<p>Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel &amp; Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (SK)</li> <li>Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben nennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)</li> <li>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfer-</li> </ul>	<p><i>- begleitende Theorieinhalte: Aggressions- und Motivationstheorien.</i></p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>FußballspielerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz Seumannstr.</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> <li>Bildreihen</li> </ul>	<p>Komponenten auf, die Hoffnung auf Erfolg und die Furcht vor Misserfolg.</p> <p>Die Frustrations-Aggressionstheorie besagt, dass ein Sportler z.B. aufgrund einer evtl. bevorstehenden</p>
---	--	---	--



<p>Handelns (c)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 20</b></p>	<p>geln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</li> <li>• Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)</li> <li>• Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Psychologie</li> <li>• Biologie</li> </ul>	<p>Niederlage im Wettkampf, eine Frustration empfindet und aus dieser ein aggressives Verhalten resultiert.</p>
<p><b>VI. BF/SB:</b> Bewegen im Wasser - Schwimmen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Schwimmen als Ausdauerdisziplin zur Gesundheitsförderung</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauertraining im Wasser unter realistischer Einschätzung ihrer persönlicher Leistungsfähigkeit durchführen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien,</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Fit und leistungsstark – in einer selbstgewählten Schwimmtechnik ausdauernd Schwimmen können.</p> <p>Die Fachkonferenz empfiehlt in diesem Unterrichtsvorhaben den Einsatz der Pulsuhren im Wasser sowie das Führen eines Lerntagebuches zur Dokumentation des eigenen Trainingsverlaufes.</p> <p>Der Fokus in diesem Unterrichtsvorhaben soll nicht auf dem Technikerwerbstraining liegen.</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Der Belastungsumfang der heutigen Einheit war besonders hoch</p> <p>Im Vergleich zur Intervallmethode haben wir heute mit der</p>

<p><u>Inhaltsfelder:</u> d – Leistung, f – Gesundheit</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>12</b></p>	<p>Formen) erläutern (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) eines Trainings erläutern (SK)</li> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)</li> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> <li>• sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung, Baderegeln) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)</li> </ul>	<p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SchwimmerIn</li> <li>• LehrerIn</li> <li>• Petra Wiskow</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schwimmbad</li> <li>• Wasserski- und/oder Wakeboardanlage</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Physik</li> <li>• Mathe</li> <li>• Biologie</li> </ul>	<p>kontinuierlichen Dauerperiode trainiert</p>
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen op-</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Ich bin schneller als du! – Durchführung ausgewählter Methoden des Schnelligkeitstraining zur Verbesserung der wettkampfbezogenen Sprintfähigkeit und Messung beim 100m Sprint.</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Der Sprinter erzielte eine Bestzeit von 13 Sekunden, 2 Zehnteln und</p>

<p><b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> d- Leistung e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 12</b></p>	<p>timieren</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b></p>	<p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LeichtathletIn</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildreihen/ Videos</li> <li>• Stoppuhren/Handys</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Mathematik</li> </ul>	<p>einem Hundertstel.</p>
--	---	--	---------------------------

<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Inhaltlicher</u> <b>Kern: Tanzen als gemeinsames Erlebnis (GENO- Flashmob)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> b – Bewegungs- gestaltung</p> <p><u>Inhaltlicher</u> <u>Schwerpunkt:</u> Erlernen einer schulinternen Choreographie (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 4</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine vorgegebene Choreographie in der Großgruppe durch Imitation erlernen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Synchronität) erläutern. (SK)</li> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert nutzen. (MK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>GENO- Flashmob – ein Tanz bewegt die Massen. Erwerb einer gemeinsamen Choreographie zur Anwendung beim alljährlichen Schulfest.</p> <p>Entwickeln und Ausdrücken eines Gemeinschaftsgefühls in der Schulgemeinschaft.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frau Theisen.</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulhof</li> <li>• Spiegelsaal im Schulpavillon (P4)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideo</li> <li>• Musik</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Eure Bewegungsabläufe sind noch nicht synchron</p> <p>Achtet mehr auf den Beat/Off-Beat</p>
---	---	--	--

<b>VIII. BF/SB:</b> Obligatorik           <b>Anvisierter  Stundenbedarf:</b> <b>12</b>	<b>Freiraum zur individuellen Nutzung nach  Absprache im Kurs.</b>	<b>Vorgabe der FK:</b>  Inhaltsfeld e – Kooperation und Konkurrenz  Die Fachkonferenz empfiehlt die Vermittlung eines profilbildenden Sportspiels.  <b>Beispiele sportlicher Themenbereiche:</b> - Fußball - Badminton - Tischtennis	
---	--	--	--

### ~~2.1.3 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 2 - Profil Fußball/Leichtathletik~~

#### Schulinternes Curriculum Sport

Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 2 – Schwerpunkt: **P4, Fußball, Leichtathletik**, Optional: Vergleichende Rückschlagspiele, Gymnastik/  
Tanz/Bewegungskünste, Sport als **mögliches 4. Abiturfach**

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch-didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<b>1. Halbjahr</b>  <b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen –	<b>Bewegungsfeldspezifische  Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können</li> </ul>	<b>Themenvorschlag der FK:</b>  Koordiniert weit springen – Einführung in das Koordinationstraining (fähigkeitsorientiertes Fertigkeitstraining) am Beispiel des Weitsprungs zur	<b>Beispielsätze:</b>  Es gibt 7 koordinative

<p>Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)</p> <p>Trainingsplanung und Organisation (d)</p>	<p>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p>	<p>Gestaltung einer eigenen Koordinationsübung und Verbesserung der eigenen Technik und Weite. <i>Theorie: Koordinative Fähigkeiten, Analysemodell nach Neumaier.</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biologie</li> </ul>	<p>Fähigkeiten: Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, Rhythmisierungsfähigkeit.</p> <p>Die Antizipation wird als 8. Fähigkeit bezeichnet.</p>
--	--	---	---

<p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> 12</p>	<p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)</p>		
<p><b>VII. BF/ I. SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen/  Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Fußball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> f- Gesundheit e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Fitness als Basis</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b>  Kraftprotz vs. Fußballstar oder Wozu braucht ein Fußballer Kraft? - Einführung in das Circuittraining als fußballspezifisches oder -unspezifisches Krafttraining zur Kräftigung der im Fußballsport benötigten Muskulatur und Gestaltung eigener Krafttrainingseinheiten. <i>- begleitende Theorieinhalte: Kraft als konditionelle Fähigkeit, Methoden des Krafttraining, Aufbau und Trainierbarkeit der Skelettmuskulatur, Faserstruktur</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportplatz Seumannstr. (Kunstrasen)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Internetrecherche</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Die Skelettmuskulatur setzt sich zu 70-80% aus wasser, zu 15-20% aus Eiweiß und zu 3-4% aus Elektrolyten zusammen.</p> <p>Die Muskelkontraktion läuft nach der anerkannten Theorie der Filament-Gleittheorie ab.</p> <p>Das</p>

<p>für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p>gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)</p>	<p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• MGU</li> </ul> <p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p>	<p>Circuittraining ist eine effektive Krafttrainingsmethode.</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Es darf sowohl</p>
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen,</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Es darf sowohl</p>



<p>Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> d- Leistung e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter</b></p>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfrregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (MK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen (UK)</p>	<p>Durchführung der einzelnen leichtathletischen Dreikampfdisziplinen (Sprung, Lauf, Stoß) unter den Messbedingungen für das Deutsche Sportabzeichen.</p> <p>Ausstellung und Aushändigung des Abzeichens je nach erreichter Stufe (Bronzw, Silber, Gold).</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrer, Leichtathleten</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Testungsmaterial des Deutschen Sportbundes (Prüfkarten, Listen etc.)</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p>	<p>beim Weitsprung als auch beim Kugelstoßen nicht übergetreten werden um eine gültige Weite zu erzielen.</p> <p>Der Läufer erzielte auf 100 Metern eine Zeit von 12 Sekunden, 8 Zehntel und 3 Hundertstel.</p>
---	---	--	---

<b>Stundenbedarf:</b> 12		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Mathematik</li> <li>• Physik</li> </ul>	
<p><b><u>2. Halbjahr</u></b></p> <p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Fußball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e- Kooperation und Konkurrenz d- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</li> <li>• Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel &amp; Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Fit für die Prüfung – Wiederholung technischer und taktischer Basiselemente des Fußball spielens in festgelegten Teams für die Prüfung im Spiel 8+1.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• FußballspielerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> <li>• Fußball-Trainingszeitschriften</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>„Spielt über rechts und flankt dann in den 16er!“</p> <p>Kreuzbewegungen, Hinterlaufen und Doppelpässe sind standardisierte fußballtaktische Handlungsmuster um die gegnerische Abwehr auszuspielen und zu entzerren.</p>

<p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>12</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsfeldspezifische Wettkampfre-geln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> </ul> <p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Pädagogik</li> </ul>	
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> f- Gesundheit</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Wir messen und verbessern unsere läuferische Ausdauerfähigkeit bei der Durchführung leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Biathlon). <i>- Begleitende Theorieinhalte: Gesundheitssport</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz Seumannstr.</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Mit Blick auf die Abiturprüfung ist ein kontinuierliches Ausdauertraining unerlässlich.</p>

<p>Sporttreibens (f)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf</b> <b>10</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen. (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• MGU</li> </ul>	
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder</u></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Fit für die Prüfung – Wiederholung der Dreikampfdisziplinen und des Ausdauerlaufes.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LehrerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz Seumannstr.</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Das Training sollte, gemäß der bekannten Trainingsprinzipien, zeitlich und inhaltlich strukturiert sein.</p> <p>Bei der Durchführung</p>

<p>d- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf</b> <b>8</b></p>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)</p>	<p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> <li>• Handy Apps</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Physik</li> </ul>	<p>des leichtathletischen Dreikampfes hat der Athlet in den Wurfr-/Sprungdisziplinen jeweils drei Versuche um seine/ihre gültige Bestweite zu erzielen.</p>
<p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Wir entdecken Spielräume und Spielgeräte entwickeln eigene Regelstrukturen und bewerten und evaluieren unsere Spiele mit Ball.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Ziel des Spiels ist es, nach einer festgelegten Spielzeit mehr Punkte/Tore erzielt zu haben</p>

<p><u>Inhaltsfelder:</u> e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>12</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)</p>	<p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> <li>• Internetrecherche</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Deutsch</li> </ul>	<p>als der Gegner.</p>
--	--	---	------------------------

## 2.1.4 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 1 - Profil Tanzen/Turnen

Bewegen an Geräten – **Turnen** (Turnen, Akrobatik, Le Parkour etc.), **Gymnastik/ Tanz/ Bewegungskünste**, optional: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen Fitness, Fitnesstests etc., Sport als mögliches 4. Abiturfach

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>à 20 Wochen = 60 Stunden</b>	<b>UV 1</b>	Bodenturnen- Synchrones Turnen elementarer Turnelemente ca. 18 Stunden
	<b>UV 2</b>	Let's dance oder Hip Hop trifft Jump style – Erarbeitung einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien ca. 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	Ausdauer und Gesundheit -Verbesserung der Ausdauer unter Berücksichtigung verschiedener Formen der Fitnessgymnastik ca. 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 Stunden
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	Gymnastische Bewegungsgestaltung mit Handgerät ca. 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	Gerätturnen, der Klassiker – Einüben einer Kür an den Geräten Barren, Reck, Balken, alternativ: Sprung ca. 21 Stunden

<b>à 20 Wochen</b> <b>= 60 Stunden</b>	<b>UV 6</b>	Rope Skipping - Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. ca. 12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 12 Stunden (den Kompetenzen des Kurses angepasst, kann hier eine Einheit Trampolin, auch in Verknüpfung mit UV 5 durchgeführt werden)
<b>Q 2.1</b>  <b>à 16 Wochen</b> <b>= 48 Stunden</b>	<b>UV 7</b>	Le Parkour - Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden ca. 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	Bewegungskünste - Bewegungsimprovisation mit und ohne Material ca. 12 Stunden
	<b>UV 9</b>	Entspannung – Yoga, Feldenkrais-Methode und Co. ca.12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>Quartal 3</b> <b>à 11 Wochen</b> <b>= 33 Stunden</b>	<b>UV 10</b>	ABITRAINING ca.12 Stunden
	<b>UV 11</b>	Fit für den Abiball - Wir gestalten einen Paartanz und bewerten die Leistung der „Konkurrenz“. ca. 12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 Stunden



<b>Inhalt</b>	<b>Kompetenzen</b>	<b>Methodisch- didaktische Absprachen</b>	<b>Sprachsensibler Unterricht</b>
<p><b>Q 1.1</b></p> <p><b>UV 1</b></p>	<p><b>Bodenturnen- Synchrones Turnen elementarer Turnelemente</b></p>		
<p><b>V. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten -Turnen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen im Bodenturnen</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• am Boden eine Gruppen- oder Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Im wiederholenden Einstieg werden die Elemente Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Flugrolle, Radschlag, Radwende, Scherhandstand, Handstand, Kopfstand mit ihren Ausführungskriterien thematisiert und erprobt. Mindestens drei Elemente müssen mit einem Partner oder einer Gruppe synchron oder gespiegelt geturnt werden. Die Übergänge werden durch Sprünge (Strecksprung, Drehungen, ..) oder gymnastische Elemente (z.B. Standwaage) ausgestaltet.</p> <p><i>- begleitende Theorieinhalte: Terminologien gemäß Gerlings(Basisbuch Gerätturnen)</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen mit Phaseneinteilung</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b> Physik, Biologie</p>	<p><b><u>Fachwortschatz</u></b> Körperspannung, Schwungbein ein satz, Stützen, Hilfestellung, Sicherheitsstellung, Synchronität, Rhythmisierung, Raum, Dynamik, Kür,</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b> Zeitliche Ausdrucksmittel, z.B. Rolle rückwärts IN den Handstand (Halteposition) im Gegensatz zu Rolle rückwärts</p>

<p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p>(MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul>		<p>DURCH den Handstand (Flüchtig)</p>
<p><b>UV 2</b></p>	<p><b>Let's dance oder Hip Hop trifft Jump style – Erarbeitung einer Choreographie unter besonderer Berücksichtigung der Gestaltungskriterien</b></p>		
<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Tanz</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsgestaltung (b) und Kooperation und Konkurrenz (e)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Improvisation und</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> <li>ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende</b></p>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b></p> <p>Einsteigen über das Nachtanzen kurzer Schrittkombinationen zu den Grundsritten (Step Touch, Grapevine, V-Step, Marching usw.) und der Absicherung der musikalischen Grundlagen bilden sich feste Gruppen, die jeweils eine Tanzchoreographie für ihre Gruppe entwickeln. Stilrichtungen ergeben sich aus den Kompetenzen von Experten, Expertenschülern und ggf. aus Video-Clips.</p> <p>Dabei ist das Ziel das Erarbeiten der Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau). Jede Stunde bekommt jede Gruppe ein Feedback zu Entwicklungsstand per Gruppenfeedback.</p> <p><i>Theorie: Koordinative Fähigkeiten, Analysemodell nach Neumaier.</i></p> <p><b>Experten</b> Möglich: Zusammenarbeit mit außerschulischen Experten,</p>	<p><b>Fachwortschatz</b> Rhythmus, Beat, Musikbogen, Gestaltung, Raumweg, Formation</p> <p><b>Beispielsätze:</b> Zur Strukturierung des Gruppenfeedbacks: Das hat uns an euch gefallen: .... Wir haben für euch folgende</p>

<p>Variation von Bewegung</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p><b>Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)</li> <li>• Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (MK)</li> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)</li> <li>• Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p>etwa Choreographen wie Adnan Zaatouri (Tanzhaus) oder Herrn Püttmann (Tanzschule Lenz – Kooperationspartner Ganztags)</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Spiegelraum P4</li> <li>• Tanzschule / Fitness-Studio</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips</li> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> <li>• Feedbackbögen zum Gruppenfeedback</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> </ul>	<p>Tipps: ...</p>
<p><b>UV 3</b></p>	<p><b>Ausdauer und Gesundheit -Verbesserung der Ausdauer unter Berücksichtigung verschiedener Formen der Fitnessgymnastik</b></p>		
<p><b>I. BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher</b></p>	<p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</li> </ul>	<p><b><u>Vorgabe der FK:</u></b></p> <p>Sensibilisierung für körperliche Voraussetzungen zum Turn- und Tanzprofil (Ausdauer, Stützkraft, Steuerung von Körperspannung über Muskelanspannung) Anregungen zum eigenen Sport treiben unter gesundheitsorientierten Aspekten (Trainingssteuerung).</p>	<p><b><u>Fachwortschatz</u></b></p> <p>Kondition (Ausdauer als Ermüdungswiderstandsfähigkeit, Kraft, Beweglichkeit,</p>

<p><b>Kern:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>• Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen mit Schwerpunkt Laufen</li> <li>• Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten</li> </ul> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Gesundheit (f)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> </ul> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><i>Theorie: Kraft und Krafttraining – Auswirkungen, Trainingsformen, Muskelkontraktionsformen, Energiestoffwechsel (aerob-anaerob, Laktatbildung)</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Fitness-Studio Sportanlage Seumannstr. Laufstrecken im Schulumfeld (alte Bahntrasse Richtung Hallo)</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsuhren</li> <li>• Ggf. Software/App wie Runtastics</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> </ul>	<p>Koordination, Schnelligkeit), aerob, anaerob, Ruhepuls, Belastungspuls, Agonist, Antagonist</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p>
---	---	--	--

15			
<b>Q 1.2</b>	<b>Sportgymnastik - Gymnastische Bewegungsgestaltung mit dem Handgerät</b>		
<b>UV 4</b>			
<b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste  <b>Inhaltlicher Kern:</b> Gymnastik  <u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien  <u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien	<b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> </ul> <b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)</li> <li>• bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der</li> </ul>	<b>Themenvorschlag der FK:</b>  Demonstration von Bewegungsgrundformen und ihren rhythmischen, räumlichen und dynamischen Variationen.  Bewegungskür (Einzel- oder Partnerkür), die neben den Bewegungsgrundformen phantasievolle Bewegungsgrundformen und Bewegungsverbindungen enthalten soll.  Geräte: Band, Reifen, Ball, Seil oder Rope <i>Theorie: Anforderungsprofil eines Tänzers/Turners, Trainingsbegriff, Phasen lang- und kurzfristiger Trainingsplanung</i>  <b>Außerschulischer Lernort</b> -  <b>Experten</b> -  <b>Medien</b>	<b>Fachwortschatz</b> Rhythmische Sportgymnastik, Handgeräte  <b>Beispielsätze:</b>  Auf den Impuls der Musik folgt eine dynamische Bewegungsausführung.

<p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> 12</p>	<p>Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips (div. Videos der Sportfakultäten)</li> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Rhythmik mit Musik</li> </ul>	
<p><b>UV 5</b></p>	<p><b>Gerätturnen, der Klassiker</b> – <i>Erarbeitung einer Kür an den Geräten Barren, Reck, Balken</i></p>		
<p><b>V. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten -Turnen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen -</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren</li> <li>• Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Einsteigend über den fachlich richtigen Aufbau der Turngeräte zur sichernden Hilfestellung und einfachen Stütz-, Dreh- und Kippbewegungen am Gerät (normgebundenes Turnen am Reck, Schwebebalken, Parallelbarren, (Mini-) Trampolin und Sprungtisch) <i>Theorie: Biomechanik und Bewegungslehre am am Beispiel turnerischer Grundübungen (Meinel/Schnabel, Göhner).</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> <b>Exkursion in das NRW Turnzentrum in Bochum (Harpener Heide)</b></p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildreihe</li> </ul>	<p><b><u>Fachwortschatz</u></b> Pflicht und Kür Körperspannung Kippbewegung</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p>

<p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></p> <p>Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p>Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Videos (Beispiele Turnprüfung RUB: <a href="http://www.sportwissenschaft.rub.de/sportarten/geraetturnen/bildmaterial.html.de">http://www.sportwissenschaft.rub.de/sportarten/geraetturnen/bildmaterial.html.de</a>)</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie (Skelettmuskulatur, aktiver/passiver Bewegungsapparat)</li> <li>• Physik (Gravitationskraft, Zentrifugalkraft, Biomechanik)</li> </ul>	
<p><b>UV 6</b></p>	<p><b>Rope Skipping</b> - Eine Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.</p>		
<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</p> <p><u>Inhaltlicher Kern:</u></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen</b></p> <p>Die SchülerInnen können:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft,</li> </ul>	<p><u><b>Themenvorschlag der FK:</b></u></p> <p>Gewöhnung mit dem Langseil Erarbeitung verschiedener Tricks (z.B.an Stationen) Gestaltung einer Seilkomposition in Kleingruppen gemäß der Gestaltungskriterien plus Präsentation <i>Theorie: Psychologische Aspekte des Sporttreibens,</i></p>	<p><u><b>Fachwortschatz</b></u></p> <p><u><b>Beispielsätze:</b></u></p>

<p>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (b)</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>15</b></p>	<p>Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)</li> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)</li> </ul>	<p><i>Motivation und Aggression als Begleiter beim Fähigkeitserwerb und bei der Gruppenarbeit.</i></p> <p><b>Experten</b> -</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> -</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bildreihen und Beschreibungen</li> <li>• Videoclips</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik (Rhythmus, Impulse)</li> </ul>	
---	--	--	--



## 2.1.5 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 2 - Profil Tanzen/Turnen

Bewegen an Geräten – **Turnen** (Turnen, Akrobatik, Le Parkour etc.), **Gymnastik/ Tanz/ Bewegungskünste**, optional: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen Fitness, Fitnesstests etc., Sport als mögliches 4. Abiturfach

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<p><b>Q 2.1</b></p> <p><b>UV 7</b></p>	<p><b>Le Parkour - Hindernisse kreativ, effizient und sicher überwinden</b></p>		
<p><b>V. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten -Turnen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Normungebundene Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Wagnis und Verantwortung -</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen</li> <li>• eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normungebunden präsentieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende</b></p>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b></p> <p>Erarbeiten der einzelnen Parkourelemente in der Sporthalle unter Einbeziehung des „Flow“ in der Trendsportart Le Parkour. Ggf. anfertigen eines eigenen Parkourvideos in der Kleingruppe. <i>Theorie: Wiederholung und Vertiefung der Themen Kraft und Bewegungslehre an neuem Beispiel.</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Schulhof Schulumfeld Parkour-Anlagen im Ruhrgebiet (<a href="http://www.parkourspotsnrw.de/">http://www.parkourspotsnrw.de/</a>)</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips</li> </ul>	<p><b>Fachwortschatz</b></p> <p>Roulade Saut de précision Saut de détente Saut de bras Passe muraille Tic Tac Franchissement Passement Demi-tour Saut de chat</p> <p><b>Beispielsätze:</b></p>

<p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Wagnis und Verantwortung - Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns ©</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p><b>Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> <li>• unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern (SK)</li> <li>• mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)</li> <li>• unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen(UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b> Kunst (Ästhetik, Bewegungsbilder) Musik (Rhythmus, Impulse)</p>	
<p><b>UV 8</b></p>	<p><b>Bewegungskünste - Bewegungsimprovisation mit und ohne Material</b></p>	<p><b>UV 8</b></p>	
<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen,</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><u>Themenvorschlag der FK:</u></p>	<p><u>Fachwortschatz</u></p>

<p>Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Tanz</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> 12</p>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation – nutzen</li> <li>• ausgehend von selbst gewählten/vorgegebenen Gestaltungsanlässen/ -themen untersch. Bewegungs- &amp; Darstellungsmöglichkeiten u.B. spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)</li> </ul>	<p>Pantomime, Ausdrucks- und Darstellungsmöglichkeiten mit dem eigenen Körper unter Verwendung von Alltagsgegenständen als alternative Handgeräte (z.B. Zeitung, Stuhl, Regenschirm), Eisbergmodell</p> <p>ggf. Contact Improvisation</p> <p>Durchführen einer zufälligen Improvisation als Einzelkür</p> <p><b>Experten</b></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips</li> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b> Musik (Rhythmus, Impulse) Kunst (Ästhetik) Literatur- und Theaterpädagogik</p>	<p>Ausdrucksfähigkeit, Kreativität und Originalität</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p>
<p><b>UV 9</b></p>	<p><b>Entspannung – Yoga, Achtsamkeit und Co.</b></p>		

<p><b>I. BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Gesundheit (f)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>12</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)</li> </ul>	<p><b>Vorgabe der FK:</b></p> <p>Anknüpfend an eventuelle Vorerfahrungen aus dem Achtsamkeitstraining wird ein Zugang zu Entspannungstechniken vermittelt. Mögliche Schwerpunkte: Einüben und Demonstrieren von Yogaübungen, Progressive Muskelentspannung, Bewusstes Atmen, Vor- und Nachbereitung von Belastungssituationen <i>Theorie: Sport und Gesundheit.</i></p> <p><b>Beispiele sportlicher Themenbereiche:</b></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Yoga-Kurs bei Anbieter im Stadtumfeld</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Yoga-App</li> <li>• Bildreihen</li> <li>• Musikanlage</li> <li>• Klangschale</li> <li>• Sitzkissen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b> Achtsamkeitstraining</p>	<p><b>Fachwortschatz</b></p> <p><b>Beispielsätze:</b></p>
<p><b>Q 2.2</b></p>	<p><b>ABITRAINING</b></p>		

UV 10			
<p><b>Inhaltlicher Kern:</b></p> <p>Vorbereitung auf die Prüfungsanforderungen</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u></p> <p>Leistung - Trainingsplanung und -organisation</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></p> <p>Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>15</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <i>Die Prüfungsanforderungen einschätzen und umsetzen</i></li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK)</li> <li>• können bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</li> <li>• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen (UK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Individuelles Training für die sportspezifischen Abiturprüfungen</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz, Schwimmbad</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrer</li> <li>• Trainer</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips</li> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> <li>• Fachbücher</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b> -</p>	<p><b><u>Fachwortschatz</u></b></p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p>

<p style="text-align: center;"><b>UV 11</b></p>	<p><b>Fit für den Abiball - Wir gestalten einen Paartanz und bewerten die Leistung der „Konkurrenz“.</b></p>		
<p><b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Tanz</p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)</li> <li>• unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen (UK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Erlernen der Grundschriffe und Basisfiguren im Disco Fox, ChaChaCha, Salsa, Tango und (Wiener) Walzer.</p> <p><b>Experten</b> ggf. Tanzlehrer</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> evtl. Tanzschule</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Videoclips</li> <li>• Aktuelle Musik (CD, USB-Stick)</li> <li>• Musikanlage</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p>	<p><b><u>Fachwortschatz</u></b> Schwungbein Standbein Tip Führen</p> <p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p>

(e) Anvisierter Stundenbedarf: 12		<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik (Rhythmus, Impulse)</li> <li>• Kunst (Ästhetik, Kostüme)</li> </ul>	
--	--	--	--

## 2.1.6 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 1 - Profil Basketball/Leichtathletik

### Schulinternes Curriculum Sport

Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 1 – Schwerpunkt: Leichtathletik und Basketball plus Gymnastik/Tanz/Bewegungskünste

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<p><u>1. Halbjahr</u></p> <p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Basketball)</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Anwendung basketballspezifischer Individualtechniken und Gruppentaktiken - <i>begleitende Theorieinhalte: Trainingswissenschaft, Biomechanische Aspekte, Bewegungsanalyse, Anforderungsprofil eines Basketballers</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Außenanlage Geno (Streetball)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos (Youtube)</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Das Grundlagentraining hat u.a. die Weiterentwicklung der Grundtechniken bzw. die Anlage einer breiten motorischen Basis zum Ziel.</p>

<p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u></p> <p>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens, Informationsauf- nahme und - verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)</p> <p>Trainingsplanung und Organisation (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (UK)</li> </ul>	<p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• MGU</li> <li>• Biologie</li> </ul>	
--	---	--	--



<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernend- Leistung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Zusammenhang und von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (a)</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik in einer Lauf-, <b>Wurf-/</b> Stoß- oder Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)</li> <li>• Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen miteinander vergleichen und kritisch beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Erarbeitung der Phasenstruktur einer sportlichen Bewegung nach Meinel/Schnabel anhand der Speerwurftechnik mithilfe von Beobachtungsbögen und Videoanalyse als Mittel zur Eigen- und Fremdbeobachtung.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Leichtathleten/innen (Speerwerfer/innen)</li> <li>• Lehrvideos der Sporthochschule Köln Youtube etc.)</li> <li>• Lehrbildreihen, Analysebögen</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Wiese hinter TH</li> <li>• Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biomechanik/ Biologie</li> <li>• MGU</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Eine Bewegung hat eine Auftakt-, eine Haupt- und eine Endphase.</p> <p>In der Abwurfphase erfolgt die Hauptbeschleunigung des Gerätes... Der Ausbau der Bogenspannung wird unterstützt durch das Aufrechterhalten der Stemmfunktion des entsprechenden Beines.</p>
--	---	--	---

<p>Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Die eigene Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer auch vor dem Hintergrund standardisierter Testverfahren (u.a. motorische Tests) kriteriengeleitet bewerten. (UK)</li> </ul>		
<p><b>5. und/ oder 6. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten – Turnen und/ oder Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Normungebunden es Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen</b> und/ oder</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren und/ oder</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><b><u>Vorgabe der FK:</u></b></p> <p>Entdecken eines bis dato unbekanntes Sportgeräts (Schwebebalken) und Entwickeln eine individuellen Kür anhand zuvor erarbeiteter Bewegungselemente und/ oder Entwickeln einer Gruppenchoreographie in den Bereichen RopeSkipping, HipHop, Folkloretänze.</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz-/ Fitnessstudio</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Youtube-Videos</li> <li>Handykameras</li> <li>USB-Sticks</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsatz:</u></b></p> <p>Ganze, halbe oder viertel-Drehungen erfolgen immer um die Körperlängsachse.</p> <p>und/ oder</p> <p>Das gebräuchliche Taktmaß der Hip Hop-Musik ist der 4/4 Takt. Eine Besonderheit der Hip Hop-</p>

<p><b>Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (hier: Choreographien)</b></p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 14</b></p>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK) und/ oder</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Musikanlagen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Musik</li> </ul>	<p>Musik bildet der „off beat“, der auf „und“ gezählt wird.</p>
<p><b>2. Halbjahr</b></p> <p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Basketballspielen in festen Teams zur Verdeutlichung taktischer Handlungsmöglichkeiten unter Wettkampfbedingungen bei klarer Aufgaben- und Positionenverteilung für die einzelnen Spieler (Guards, Forwards, Center).</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Der Center steht mit dem Rücken zum Korb und bietet sich an der</p>

<p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Basketball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e- Kooperation und Konkurrenz c- Wagnis und Verantwortung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c) Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen</p>	<p>Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel &amp; Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (SK)</li> <li>Unterschiedliche Motive beim Sporttreiben nennen und ihre Bedeutung erläutern. (SK)</li> <li>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfre-</li> </ul>	<p><i>- begleitende Theorieinhalte: Aggressions- und Motivationstheorien.</i></p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Basketballer/innen</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz Seumannstr.</p> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> <li>Bildreihen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Psychologie</li> <li>Biologie</li> </ul>	<p>Zonengrenze an, um dann mit einer schnellen Drehung entweder zum Korb zu ziehen, einen Hakenwurf anzusetzen oder mit einem Sprungschuss aus der Nahdistanz abzuschließen.</p> <p>Die Frustrations-Aggressionstheorie besagt, dass ein Sportler z.B. aufgrund einer evtl. bevorstehenden Niederlage im Wettkampf, eine Frustration</p>
--	---	--	--

<p>Handelns (c)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p>geln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</li> <li>• Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)</li> <li>• Unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen. (UK)</li> </ul>		<p>empfindet und aus dieser ein aggressives Verhalten resultiert.</p>
<p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Technik in einer <b>Lauf</b>-, Wurf/Stoß- oder <b>Sprung</b>disziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Eine Wurfdisziplin ist erlernt – jetzt mache ich mein Sportanzeichen – Abnahme des DOSB in der Q1/II <u>und</u> der Q2/I</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• LehrerIn</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportplatz</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Der Läufer sollte während des Sprints eine leichte Körpervorbeugung einhalten.</p> <p>Die</p>

<p><u>Inhaltsfelder:</u> d- Leistung e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p>zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen (UK)</li> </ul>	<p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Physik</li> <li>Biologie</li> </ul>	<p>Schrittsprungtechnik ist neben dem Hocksprung eine geeignete Technik, um eure Weitsprungleistung zu verbessern.</p>
<p><b>Optional:</b> <b>VI. BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>eine vorgegebene Choreographie in der Großgruppe durch Imitation erlernen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende</b></p>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>GENO- Flashmob – ein Tanz bewegt die Massen. Erwerb einer gemeinsamen Choreographie zur Anwendung beim alljährlichen Schulfest.</p> <p>Entwickeln und Ausdrücken eines Gemeinschaftsgefühls in</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Eure Bewegungsabläufe sind noch nicht synchron</p>

<p><b><u>Inhaltlicher Kern:</u> Tanzen als gemeinsames Erlebnis (GENO-Flashmob)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> b – Bewegungsgestaltung</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Erlernen einer schulinternen Choreographie (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>14</b></p>	<p><b>Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Synchronität) erläutern. (SK)</li> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert nutzen. (MK)</li> </ul>	<p>der Schulgemeinschaft.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Frau Theisen.</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schulhof</li> <li>• Spiegelsaal im Schulpavillon (P4)</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideo</li> <li>• Musik</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Musik</li> </ul>	<p>Achtet mehr auf den Beat/Off-Beat</p>
--	---	--	--

## 2.1.7 Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 2 - Profil Basketball/Leichtathletik

### Schulinternes Curriculum Sport

Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase 2 – Schwerpunkt: Leichtathletik und Basketball plus Gymnastik/Tanz/Bewegungskünste

Inhalt	Kompetenzen	Methodisch- didaktische Absprachen	Sprachsensibler Unterricht
<p><b><u>1. Halbjahr</u></b></p> <p><b>III. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d- Leistung</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p><b><u>Zwei Disziplinen sind erlernt – jetzt mache ich mein Sportanzeichen –</u></b></p> <p>Koordiniert weit springen – Einführung in das Koordinationstraining (fähigkeitsorientiertes Fertigkeitstraining) am Beispiel des Weitsprungs zur Gestaltung einer eigenen Koordinationsübung und Verbesserung der eigenen Technik und Weite. <i>Theorie: Koordinative Fähigkeiten, Analysemodell nach Neumaier.</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Es gibt 7 koordinative Fähigkeiten: Orientierungs-, Differenzierungs-, Kopplungs-, Reaktions-, Gleichgewichts-, Umstellungs-, Rhythmisierungsfähigkeit.</p>



<p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)</p> <p>Trainingsplanung und Organisation (d)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> </ul>	<p>Die Antizipation wird als 8. Fähigkeit bezeichnet.</p>
<p><b>VII/ I. BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen/  Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und</li> </ul>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b> Wozu braucht ein Basketballer Kraft? - Einführung in ein basketballspezifisches Krafttraining zur Kräftigung der im Basketball benötigten Muskulatur und Gestaltung eigener Krafttrainingseinheiten. <i>- begleitende Theorieinhalte: Kraft als konditionelle Fähigkeit, Methoden des Krafttraining, Aufbau und Trainierbarkeit der Skelettmuskulatur, Faserstruktur</i></p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b> Die Skelettmuskulatur setzt sich zu 70-80% aus Wasser, zu 15-20% aus Eiweiß und zu 3-4% aus Elektrolyten</p>

<p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele (Basketball)</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> f- Gesundheit e- Kooperation und Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p>	<p>durchführen.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können in-</li> </ul>	<p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Sportplatz Seumannstr.</li> <li>Fitnessstudio</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Lehrvideos</li> <li>Internetrecherche</li> <li>Fitnessplan</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biologie</li> <li>MGU</li> </ul>	<p>zusammen.</p> <p>Die Muskelkontraktion läuft nach der anerkannten Theorie der Filament-Gleittheorie ab.</p>
---	---	---	--

<p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p>dividual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)</li> </ul>		
<p><b>5. und/ oder 6. BF/SB:</b> Bewegen an Geräten – Turnen und/ oder Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Normungebunden es Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren und/ oder</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe variieren und präsentieren</li> </ul>	<p><b><u>Vorgabe der FK:</u></b></p> <p>Entdecken eines bis dato unbekanntes Sportgeräts (Schwebebalken) und Entwickeln eine individuellen Kür anhand zuvor erarbeiteter Bewegungselemente und/ oder Entwickeln einer Gruppenchoreographie in den Bereichen RopeSkipping, HipHop, Folkloretänze. (Die SuS erarbeiten eine Choreographie/ Kür für den noch nicht behandelten Sportbereich.)</p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Tanz-/ Fitnessstudio</li> </ul>	<p><b><u>Beispielsatz:</u></b></p> <p>Ganze, halbe oder viertel-Drehungen erfolgen immer um die Körperlängsachse.</p> <p>und/ oder</p> <p>Das gebräuchliche Taktmaß der Hip Hop-Musik ist</p>

<p><b>Gerätekombinationen und/ oder Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (hier: Choreographien)</b></p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>14</b></p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)</li> </ul> <p>Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</p>	<p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Youtube-Videos</li> <li>• Handykameras</li> <li>• USB-Sticks</li> <li>• Musikanlagen</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Musik</li> </ul>	<p>der 4/4 Takt. Eine Besonderheit der Hip Hop-Musik bildet der „off beat“, der auf „und“ gezählt wird.</p>
<p><b>2. Halbjahr</b></p> <p><b>3. BF/SB:</b> Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen</li> </ul>	<p><b>Themenvorschlag der FK:</b> Beweise Ausdauer! – Mediengestützte Erarbeitung verschiedener Trainings- und Messmethoden zur Vorbereitung auf den 5000m Lauf mithilfe der Runtastic App, eines Trainingstagebuchs und Pulsmessgeräten. <i>- begleitende Theorieinhalte: Ausdauer als konditionelle</i></p>	<p><b>Beispielsätze:</b> Wird eine hochintensive Belastung länger als 10-15</p>

<p>Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</p> <p>Inhaltsfelder: d- Leistung f- Gesundheit</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d)</p> <p>Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d)</p> <p>Gesundheitlicher Nutzen und</p>	<p>Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (inkl. 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B.</li> </ul>	<p><i>Fähigkeit, Methoden des Ausdauertraining, Energiegewinnung.</i></p> <p><b>Außerschulischer Lernort</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Wald/ Kleingartenanlage nahe der Schule</li> <li>Sportplatz Seumannstr.</li> </ul> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>LeichtathletIn</li> </ul> <p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bildreihen</li> <li>Handy-App (Runtastic o.Ä.)</li> <li>Trainingstagebuch</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Biologie</li> </ul>	<p>Sekunden mit maximaler Muskelkontraktion aufrechterhalten, schaltet der Organismus auf den Abbau von Kohlenhydraten (Glukose, Glykogen, Fruktose) um.</p> <p>Die anaerobe Schwelle liegt bei 4mmol/l Laktat und gibt Auskunft über die Auswirkungen des Trainings auf den nutzbaren Anteil der maximalen Sauerstoffaufnahme</p>
--	--	---	--

<p>Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf: 18</b></p>	<p>Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen. (UK)</li> <li>Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Mathematik</li> </ul>	<p>me für Ausdauerbelastungen.</p>
<p><b>VII. BF/SB:</b> Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> <b>Mannschaftsspiele</b></p> <p><u>Inhaltsfelder:</u> e- Kooperation und</p>	<p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b> <i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><b><u>Themenvorschlag der FK:</u></b></p> <p>Wir entdecken Spielräume und Spielgeräte entwickeln eigene Regelstrukturen und bewerten und evaluieren unsere Spiele mit Ball.</p> <p><b>Experten</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>SuS</li> </ul> <p><b>Außerschulischer Lernort</b> Sportplatz</p>	<p><b><u>Beispielsätze:</u></b></p> <p>Ziel des Spiels ist es, nach einer festgelegten Spielzeit mehr Punkte/Tore erzielt zu haben als der Gegner.</p>

<p>Konkurrenz</p> <p><u>Inhaltlicher Schwerpunkt:</u> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)</p> <p><b>Anvisierter Stundenbedarf:</b> <b>18</b></p>	<p><i>Die Schülerinnen und Schüler können</i></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)</li> <li>• Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)</li> </ul>	<p><b>Medien</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Lehrvideos</li> <li>• Bildreihen</li> <li>• Internetrecherche</li> </ul> <p><b>Fächerübergreifend</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Biologie</li> <li>• Deutsch</li> </ul>	
---	--	---	--