

# **Schulinternes Curriculum zum Kernlehrplan für die gymnasiale Oberstufe**

## **Sport**

### **Einführungsphase und Qualifikationsphase**



**Silverberg-Gymnasium Bedburg  
Eichendorffstraße 1  
50181 Bedburg**

**(Stand: 12.04.2016)**

# 1. Die Fachgruppe Sport am Silverberg-Gymnasium

Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm des Silverberg-Gymnasiums drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will.

## 1.1 Leitbild für das Fach Sport

Die Fachkonferenz Sport möchte im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule im Schulsport bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept will sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung zu einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen. Dadurch soll durch Bewegung, Spiel und Sport langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport erhalten bleiben sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integriert werden. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Um Schülerinnen und Schülern zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet der Sportunterricht den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit besonders im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

## 1.2 Qualitätsentwicklung und -sicherung

Die Fachkonferenz ist der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Faches Sport verpflichtet. Folgende Vereinbarungen werden als Grundlage einer teamorientierten Zusammenarbeit vereinbart:

Die Fachschaft verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Implementationsveranstaltungen, Qualitätszirkeln für die Unterrichtsentwicklung im Fach Sport sowie an Fortbildungen im Rahmen der Unterrichtsentwicklung und Förderung des Schulsports.

Die Fachschaft Sport verpflichtet sich dazu, Inhalte und Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung zeitnah in der Fachkonferenz zu diskutieren und in die Praxis umzusetzen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Weiterentwicklung des Leitbildes mit dem Ziel der

Weiterförderung des Sports in der Schule. Das kompetenzorientierte Schulcurriculum ist über die schuleigene Homepage der Schulöffentlichkeit zugänglich.

### 1.3 Sportstättenangebot

#### Sportstätten der Schule:

- Dreifachhalle (gemeinschaftliche Nutzung mit Real- und Hauptschule)
- Eichendorffhalle
- Gymnastikhalle

#### Im Umfeld der Schule

- Stadion an der Herderstraße
- Hallenbad Monte Mare Bedburg
- Bürgerhalle Königshoven in Kaster
- Sporthalle Kirdorf
- Grundschulhalle Kichherten
- Sorthalle Rath
- Martinus- Halle Kaster

### 1.4 Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II

Die Fachkonferenz Sport erstellt zur Sicherung des Kompetenzerwerbs in den beiden Kompetenzstufen einen schulinternen Lehrplan auf der Grundlage des Kernlehrplans Sport Sekundarstufe II. Dazu legt sie die Obligatorik der Unterrichtsvorhaben fest und erstellt ein Übersichtsraster über Unterrichtsvorhaben (UV). Die UV werden für die jeweilige Jahrgangsstufe festgelegt und sind verbindlich. Sie enthalten Ausführungen zu den jeweils intendierten Kompetenzerwartungen sowie zu den zentralen Inhalten auf der Grundlage der leitenden pädagogischen Perspektiven.

### 1.5 Grundsätze zur Schul- und Unterrichtsorganisation

Der Sportunterricht in der Oberstufe am Silverberg- Gymnasium ist aufgrund personeller und struktureller Begebenheiten auf zwei Stunden in der Woche beschränkt. Daraus ergeben sich abweichend vom Kernlehrplan der Sek II Kürzungen der Unterrichtsinhalte.

## 2. Entscheidungen zum Unterricht

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan besitzt den Anspruch, sämtliche im Kernlehrplan angeführten Kompetenzen abzudecken. Dies

entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle je nach Profilierung geforderten Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu entwickeln.

Diese Ausführungen können im Fach Sport allerdings nur exemplarisch erfolgen, da sich durch die vielfältigen Möglichkeiten der Profilierung an jeder Schule spezifische und vor allem auch unterschiedliche Kursprofile ergeben können, die in ihrer Gesamtheit an dieser Stelle gar nicht abgebildet werden können.

Die Darstellung der Inhalte erfolgt dabei auf zwei Ebenen: der Übersichts- und der Konkretisierungsebene.

Im Kapitel 2.1.1 wird zunächst die **Einführungsphase** vorgestellt. Die Fachkonferenz des Silverberg-Gymnasiums hat hierfür ein Beispielprofil mit den Kompetenzerwartungen aus den Bewegungsfeldern 1, 3, 7 und 8 und den bewegungsfeldübergreifenden obligatorischen Kompetenzerwartungen aus den Inhaltsfeldern zusammengestellt.

Neben der verbindlichen Durchführung der im Beispielprofil beschriebenen Unterrichtsvorhaben parallel in allen Kursen der EF (häufig schon aus organisatorischen Gründen nicht möglich) sind auch andere Organisationsformen möglich. An dieser Stelle werden zwei alternative Formen beschrieben:

Je nach Modell **muss** die Fachkonferenz aber dann **Maßnahmen zur Vergleichbarkeit der Leistungen** beschließen.

In der Qualifikationsphase ist die Entwicklung eines Kursprofils **verbindlich**. Schulorganisatorisch kann das entweder im Vorfeld durch Einwahl in Kursprofile über einen Wahlbogen erfolgen oder aber der Kurslehrer legt dieses Profil – möglichst in Absprache mit den Schülerinnen und Schülern - zu Beginn der Qualifikationsphase fest. Allerdings ist sowohl aus motivationalen Gründen die erste Möglichkeit eindeutig zu bevorzugen.

Der jeweils ausgewiesene Zeitbedarf versteht sich als grobe Orientierungsgröße, die nach Bedarf über- oder unterschritten werden kann. Um Spielraum für Vertiefungen, besondere Schülerinteressen, aktuelle Themen bzw. die Erfordernisse anderer besonderer Ereignisse (z.B. Praktika, Kursfahrten o.ä.) zu erhalten, werden im Rahmen dieses schulinternen Lehrplans nur ca. 75 Prozent der Bruttounterrichtszeit verplant.

Während der Fachkonferenzbeschluss zum „Übersichtsraster Unterrichtsvorhaben“ zur Gewährleistung vergleichbarer Standards sowie zur Absicherung von Lerngruppenübertritten und Lehrkraftwechseln für alle Mitglieder der Fachkonferenz Bindekraft entfalten soll, besitzt die exemplarische Ausweisung „konkretisierter Unterrichtsvorhaben“ (Kapitel 2.1.2) empfehlenden Charakter. Referendarinnen und Referendaren sowie neuen Kolleginnen und Kollegen dienen diese vor allem zur standardbezogenen Orientierung in der neuen Schule, aber auch zur Verdeutlichung von unterrichtsbezogenen fachgruppeninternen Absprachen zu didaktisch-methodischen Zugängen, fächerübergreifenden Kooperationen, Lernmitteln und -orten sowie vorgesehenen Leistungsüberprüfungen, die im Einzelnen auch den Kapiteln 2.2 bis 2.4 zu entnehmen sind. Abweichungen von den vorgeschlagenen Vorgehensweisen bezüglich der konkretisierten Unterrichtsvorhaben sind im Rahmen der pädagogischen Freiheit der Lehrkräfte jederzeit möglich. Sicherzustellen bleibt

allerdings auch hier, dass im Rahmen der Umsetzung der Unterrichtsvorhaben insgesamt alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Berücksichtigung finden.

## 2.1 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben – Einführungsphase

Halbjahr	Unterrichtsvorhaben	U-Stunden*	Thema	Bezug zu den IF + IS
I	UV 1	12/8 Std.	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: <b>Fußball</b> - Herausforderung gemeinsam leistungsorientiert spielen	c/e
	UV 2	12/8 Std.	6 Gestalten Tanzen Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste <b>Tanzen</b> - Gestaltung eines Tanzes oder einer Gymnastik-Verbindung mit oder ohne Handgerät	b
	UV 3	12/8 Std.	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: <b>Volleyball</b> <b>Schmetter &amp; Co.</b> - Das eigene <b>Volleyball</b> -Spiel verbessern durch technische und taktische Angriffsmaßnahmen, insbesondere den Angriffsschlag	e
	UV 4	18/12 Std.	(Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache unter der Voraussetzung, der Abdeckung aller obligatorischen Inhaltsfelder) - z.B. Eislaufen oder Skifahren	
II	UV 5	12/8 Std.	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: <b>Badminton</b> - Taktik- und Technikverbesserung	a/e
	UV 6	12/8 Std.	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Sportspiele</b> : - Weitere Sportspiele (Basketball, Handball, Hockey, etc. und Variationen) als Angebot zur gesundheitsorientierten Lebensgestaltung	e/f
	UV 7	12/8 Std.	3 Laufen, werfen, Springen – <b>Leichtathletik</b> - Messen und Bewerten. Unterschiedliche Kriterien und Formen der Leistungsmessung und -bewertung	b/d

UV 8	Std.	(Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache unter der Voraussetzung, der Abdeckung aller obligatorischen Inhaltsfelder) - z.B. Eislaufen oder Skifahren	
	108/ 80 Std.		* 3-stündiger/2-stündiger Unterricht

## UV 1 Fußball

UV 1	U- Stunde n	<b>Fußball</b> Herausforderung gemeinsam leistungsorientiert spielen
---------	-------------------	---

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- auf Grundlage körperlich-sinnlicher Wahrnehmungen und Bewegungserfahrungen Handlungsentscheidungen treffen und diese (im Sportspiel Fußball) erläutern.
- sinn- und situationsangemessene, sportartspezifische Bewegungen funktionsgerecht gestalten.
- leistungsdifferenzierte Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung koedukativer Gesichtspunkte entwickeln

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- eigene Emotionen und die Emotionen anderer identifizieren und ihr sportliches Handeln situationsangemessen steuern.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen sowie hinsichtlich der Verletzungsrisiken verantwortungsvoll situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen auch unter koedukativen Gesichtspunkten anwenden.
- in koedukativen Spiel- und Übungsformen verantwortungsvoll und verletzungsminimierend agieren.

#### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
- Spielregeln des Sportspiels Fußball aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen sowie hinsichtlich der Verletzungsrisiken koedukativ beurteilen ggf. modifizieren und anwenden.

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten erläutern und entsprechende Lösungsansätze beschreiben.
- leistungsdifferenzierte Spiel- und Übungsformen unter Berücksichtigung koedukativer Gesichtspunkte entwickeln
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Sportspiel Fußball gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive mit den hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten anwenden.
- grundlegende sportbezogene sozial-kommunikative und methodisch-strategische Verfahren im Sportspiel Fußball zielgerichtet einsetzen und sich sachgerecht verständigen.

#### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielregeln des Sportspiels Fußball aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen sowie hinsichtlich der Verletzungsrisiken koedukativ beurteilen ggf. modifizieren und anwenden.
- grundlegende sportartbezogene sozial-kommunikative und methodisch-strategische Verfahren im Sportspiel Fußball hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.
- Spielsituationen regelkonform bewerten und beurteilen und situationsangemessen agieren.

## **UV 2 Tanzen**

<b>UV 2</b>	12/8 U- Stunde n	6 Gestalten Tanzen Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
		<b>Tanzen</b> - Gestaltung eines Tanzes oder einer Gymnastik-Verbindung mit oder ohne Handgerät

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Choreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**Inhaltlicher Schwerpunkt

Gestaltungskriterien

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (Zielgebung z.B. Bewegungsausdruck, Ästhetik) oder Gymnastik (weitere Zielgebung auch z. B. Aufwärmen, Fitness) unter Anwendung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien entwickeln und präsentieren.
- einen Ausgangspunkt für ihre Gestaltung wählen und umsetzen, z. B. eine Musik, ihren Körper oder ein (Hand-)Gerät / Objekt.

**UV 3 Volleyball**

UV 3	12/8 U- Stunde n	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: <b>Volleyball</b>  <b>Schmetter &amp; Co.</b> - Das eigene <b>Volleyball</b> -Spiel verbessern durch technische und taktische Angriffsmaßnahmen, insbesondere den Angriffsschlag
---------	---------------------------	---

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus

geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- den Sinn und die Funktionalität der Angriffsmaßnahmen verstehen.
- die Bewegungstechnik der Angriffstechniken, insbes. des Angriffsschlags nachvollziehen.

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- anhand der Einführung des Angriffsschlags elementare Prinzipien des Bewegungslernens (dynamische Reduzierung von Komplexität) verstehen.

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Spiel ihre Aufmerksamkeit auf Angriffsmaßnahmen richten.
- die Formen des Angriffsspiels, insbes. den Angriffsschlag und die Angriffssicherung ausführen und im Spiel situationsangemessen anwenden.
- dabei die Spielregeln beachten.

#### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Qualität der eigenen und der mannschaftlichen Angriffsmaßnahmen und die Funktionalität von Verbesserungsmaßnahmen einschätzen.

### **UV 4 Freiraum**

UV 4	U- Stunde n	
---------	-------------------	--

### **UV 5 Badminton**

UV 5	8 U- Stunde n	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: <b>Badminton</b> - Taktik- und Technikverbesserung
---------	------------------------	---

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

#### Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem Mannschafts- oder Partnerspiel individualtaktische badminton-spezifische Handlungsentscheidungen treffen und Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Organisation, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen in ihren wesentlichen Aspekten beschreiben und umsetzen.

### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- verbale und non-verbale Kommunikation in badminton-spezifischen Arrangements.

### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Geschlechterdifferenzierte Beurteilung der Leistungsfähigkeit anderer, und die Bedeutung für die damit verbundenen Chancen und Grenzen im Sportspiel Badminton sowie die grundlegende Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit.

## **UV 6 Sportspiele**

UV 6	U- Stunde n	7 Spielen in und mit Regelstrukturen – <b>Sportspiele:</b> - Weitere Sportspiele (Basketball, Handball, Hockey, etc. und Variationen) als Angebot zur gesundheitsorientierten Lebensgestaltung
---------	-------------------	---

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

#### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- technische Grundfertigkeiten der jeweiligen Sportspiele beschreiben
- Köpersignale beschreiben.

#### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- Entspannungstechniken sowie Auf- und Abwärmen funktionell und selbständig durchführen.

#### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
- Wahrnehmung von Spannungszuständen und Signale des Körpers deuten.

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

##### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Regelstrukturen und ihre Funktionen in den jeweiligen Sportspielen beschreiben.
- sportspezifische Entspannungstechniken sowie funktionelle Auf- und Abwärmenübungen beschreiben.

##### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- Spielformen selbständig organisieren, Spielregeln situationsangemessen anwenden sowie Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen.
- spieltypische verbale und non-verbale Kommunikationsformen anwenden.
- Entspannungstechniken sowie Auf- und Abwärmübungen funktionell und selbständig durchführen.

##### Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bewältigung von Handlungssituationen im Spiel bewerten sowie die individuelle Spielfähigkeit beurteilen.
- den Umgang mit Fairness in Sportspielen beurteilen.
- funktionelle Dehnübungen und ausgewählte Entspannungstechniken sowie deren Wirkungsweisen beurteilen.

## **UV 7 Leichtathletik**

UV 7	U- Stunde n	3 Laufen, werfen, Springen – <b>Leichtathletik</b> - Messen und Bewerten. Unterschiedliche Kriterien und Formen der Leistungsmessung und -bewertung
---------	-------------------	--

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

##### Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre sportliche Leistungsfähigkeit in den erlernten leichtathletischen Disziplinen einschätzen.
- grundlegende Trainingsprinzipien zur Leistungssteigerung benennen .

##### Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Trainingsprinzipien anwenden, um eine Leistungssteigerung zu erzielen.

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihre grundlegenden Bewegungstechniken beurteilen.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Sachkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch – koordinativen Fertigkeiteniveau ausführen und grundlegende Merkmale leichtathletische Fertigkeiten in ihrer Funktion erläutern.
- können anforderungsgemäß anlaufen, abspringen und landen, um möglichst weit/hoch zu springen.
- können eine Sprintstrecke anforderungsgemäß in „hohen Tempo“ bzw. Sprint bewältigen (Zeitvorgabe).
- eine neu erlernte leichtathletische Disziplin angemessen ausführen.
- in ihrem eigenen Tempo eine Laufbelastung von ca. 30 Minuten (gegebenenfalls länger bzw. kürzer) durchhalten.
- können Regeln und Wettkampfvorschriften anwenden.

Methodenkompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- leichtathletische Wettkampfregeln erläutern und gemeinsam einen leichtathletischen Mehrkampf für die eigene Lerngruppen organisieren sowie dessen Umsetzung auswerten.
- selbständig für die Verbesserung der leichtathletisch Leistungsfähigkeit üben und trainieren sowie den Leistungszuwachs erfassen (Portfolio).

Urteilskompetenz

Die Schülerinnen und Schüler können

- die eigene disziplinspezifische Leistungsfähigkeit für die Durchführung eines leichtathletischen Wettkampfes beurteilen.

**UV 8 Freiraum**

UV 8	U- Stunde n	
---------	-------------------	--

## 2.2 Kursprofile und Unterrichtsvorhaben – Qualifikationsphase

### Kursprofil 1

#### Volleyball und Leichtathletik

##### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, amerikanische Sportarten)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne und der räumlichen Situation an unserer Schule folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

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

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  <b>19</b> <b>Wochen</b> <b>= 57</b> <b>Stunden</b>	UV 1	<b>Erfolgreich in der Abwehr</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Abwehntechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten ca.15 – 18 Stunden
	UV 2	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	<b>Vom Sportspiel zum Tanz</b> Bekannte Bewegungen schaffen Sicherheit und erleichtern den Zugang zum Tanz. Bewegungsmuster aus den großen

		Ballspielen ( <b>Fußball</b> , Basketball, <b>Volleyball</b> , ...) aufgreifen und in Choreographien umsetzen (z.B. Fußball Battle) ca 8 – 12 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>  <b>19 Wochen</b> <b>= 57 Stunden</b>	<b>UV 4</b>	<b>Hechtbagger und Japanrolle - voller Einsatz in der Abwehr</b> – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand</b> – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9-18 Stunden

<b>Q 2.1</b>  <b>16 Wochen</b> <b>= 48 Stunden</b>	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 12 Stunden
<b>Q 2.2</b>  <b>11 Wochen</b>	<b>UV 10</b>	<b>Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig“</b> – Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen. ca. 12-15 Stunden

<b>= 33 Stunden</b>	<b>UV 11</b>	<b>Volley Spielen – den Moment zum Thema machen –</b> Volley Situationen als etwas Besonderes und Attraktives in vielfältigen Sportarten umsetzen. Motorisch komplexe Anforderungen erleben, die durch ihre Flüchtigkeit gekennzeichnet sind. ca. 12-15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** **Erfolgreich in der Abwehr –** Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** **Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen** - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema: Vom Sportspiel zum Tanz:** Bewegungsmuster aus den großen Ballspielen (**Fußball**, Basketball, **Volleyball**, ...) aufgreifen und in Choreographien umsetzen.

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

**Inhaltlicher Kern:**

Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik/Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 -15 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben IV :**

**Thema: Hechtbagger und Japanrolle – voller Einsatz in der Abwehr** – Einführung von Individualtechniken unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten

Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiko, um die Feldabwehr zu verbessern.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfelder:** c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern. (c)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen. (e)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**

**Thema: Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig** – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Trainingsplanung und -organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand** – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

#### **Inhaltlicher Kern:**

Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

## **Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

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

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

#### **Inhaltlicher Kern:**

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 15 - 18 Std.

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Als Mannschaft zum Erfolg** – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Taktische Maßnahmen in den Mannschaftsspielen (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- in dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

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

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:**

alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

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

Inhaltsfelder: e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

Fairness und Aggression im Spiel (e)

Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Fit mit Fun, so werde und bleibe ich gesund und leistungsfähig –** Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennen und eine gesundheitsorientierte und eine leistungsbezogenen Bewegungsaufgabe zur Verbesserung der Fitness durchführen und in den fachwissenschaftlichen Zusammenhang einordnen können

**BF/SB :** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:** Grundlegende Elemente eines Fitnesstrainings kennenlernen und zur Verbesserung der Fitness durchführen.

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen.

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
- Wirkung und Risiken unphysiologischer Maßnahmen zur Leistungssteigerung im Leistungs- und Freizeitsport

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren (u.a. Doping) bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit differenziert erläutern (SK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std

**Unterrichtsvorhaben XI:**

**Volley Spielen – den Moment zum Thema machen** – Volley Situationen als etwas Besonderes und Attraktives in vielfältigen Sportarten umsetzen. Motorisch komplexe Anforderungen erleben, die durch ihre Flüchtigkeit gekennzeichnet sind.

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:**

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens. Attraktive Volley Situationen in verschiedenen Sportspielen erleben

**Inhaltsfeld:** a- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen und c – Wagnis und Verantwortung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und differenziert anwenden

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** :

- motorisch komplexe Anforderungen lösen und analysieren

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

## Leistungsüberprüfung Volleyball

### Punktuelle Überprüfung Volleyball

#### 1) Techniken: Quantitativ-qualitative Überprüfung des Aufschlags von unten/oben, Baggern, Pritschen, Stellen, Smash und Block (Q1 und Q2)

z.B. Aufschlag von Unten:

Organisation: jede Spielfeldhälfte 6x6 m; 12 Aufschläge auf 2 Turnmatten (2x2 m) – Entfernung 9-11 m von der Aufschlaglinie. Dieser Aufbau sollte auf dem Spielfeld zweimal erfolgen. Mögliche Bewertung:

Kriterien:

- Leichte Schrittstellung, Ball mit beiden Händen halten
- Knie und Hüfte beugen, Schlagarm nach hinten führen
- Schlagarm nach vorn schwingen, Körpergewicht nach vorn verlagern, Ball leicht anwerfen
- Schlag mit gestrecktem Arm, Handteller trifft den Ball, Handgelenk bleibt steif
- Schlagarm ausschwingen lassen, Schritt nach vorne (ins Spielfeld)

Quantitatives und qualitatives Ergebnis fließen zu je 50% in die Bewertung ein.

In einer kombinierten Situation werden **Aufschlag** und **Annahme** abgeprüft. Dabei werden 3-er-Gruppen gebildet, die wechselnd alle Positionen besetzen. Die Aufschläge werden nur als gelungen gezählt, wenn sie das gegenüber liegende Spielfeld (z.B. Badminton-Aufschlagfeld) treffen. Die Annahme (Bagger) wird nur als gelungen gezählt, wenn sie über Stirnhöhe im Zielbereich (Matte oder Markierungen) am Netz gefangen werden kann.

#### 2) Überprüfung der Spielfähigkeit im Spiel 3:3 (Q1)

Organisation: Spiel 3:3/„3 mit 3“ (jede Spielfeldhälfte 6x6 m); Aufstellung 1:2 (Steller in der Mitte am Netz, der nicht bewertet wird)

Kriterien: Verlangt wird die wettkampforientierte Technikauswahl gemäß der situativen Anforderungen im Spiel.

Beobachtungsmerkmale sind schwerpunktmäßig „Antizipieren – Entscheiden – Rufen“ bei der zielgerichteten Ballannahme (Bagger) zum Steller und das Zuspiel des Stellers bei geeigneter Ballannahme.

### 3.) Überprüfung der Spielfähigkeit im Spiel 6:6 (Q2),

**Aufstellungsformen, Läufer-system (Seitenläufer)** Spielaufbau über Position III und Angriff über Position II und IV, Spielaufbau über Position II

- mit Läufer von Position I (fakultativ)
- Abwehr der Aufgabe im Fünferriegel
- Feldverteidigung im Spielsystem der vorgezogenen Position VI
- mit Einerblock

- Blocksicherung

- Zweierblock mit Blocksicherung
- Kenntnis unterschiedlicher Angriffs und Abwehrsysteme

### 4. Sonstiges:

- Regelkunde: Kenntnis wichtiger Regeln und ihrer Bedeutung in taktischer Hinsicht
- Ausüben der Schiedsrichterfunktion
- Organisation eines Spiels

**Bei der Gesamtbewertung wird die Spielfähigkeit doppelt gewertet.**

## Kursprofil 2 - Basketball und Leichtathletik, Badminton

### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiel Basketball (ggfs. Handball)
- Partnerspiel Badminton (ggfs. Wahlsportart)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Leichtathletische Disziplinen als Hinführung zum Deutschen Sportabzeichen
- Formen ausdauernden Laufens
- Fitness als Grundlage sportlicher Leistungsfähigkeit

Halbjahre	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
	UV 1	Ausdauer trainieren – Erfolg zeigt sich langfristig

<b>Q 1.1</b>  →19 Wochen = 38 Stunden		Selbstständige Erstellung und Umsetzung eines Trainingsplans mit dem Ziel individueller Leistungssteigerung ca. 10 Stunden
	UV 2	<b>Basketball: Was kann ich bereits?</b> Stärken und Schwächen in den Basketballspezifischen Grundtechniken erkennen, bewerten und Korrekturmaßnahmen entwickeln ca. 12 Stunden
	UV 3	<b>Badminton – vom Miteinander zum Gegeneinander</b> Erarbeiten von Angriffs- und Verteidigungsschlägen ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 4 Stunden
<b>Q 1.2</b>  → 21 Wochen = 42 Stunden	UV 4	<b>Wer springt am höchsten?</b> Hochsprungtechniken erlernen und im Wettkampf anwenden ca. 10 Stunden
	UV 5	<b>Basketball – Formen mannschaftlichen Zusammenspiels im Spiel 1:1, 2:2, 3:3 (Streetball)</b> ca. 12 Stunden
	UV 6	<b>Basketballspezifisches Fitnessstraining – Fitness mal anders:</b> Bewegungsverbindungen mit Ball ca. 12 Stunden
	Freiraum	ca. 8 Stunden
<b>Q 2.1</b>  → 16 Wochen = 32 Stunden	UV 7	<b>Deutsches Sportabzeichen – wer schafft es?</b> Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen, ggfs. Abnahme (Kurzstrecken, Wurf/ Stoß) ca. 10
	UV 8	<b>Badminton: Einzel- und Doppel regelgerecht und taktisch clever spielen – individual- und „partnertaktische“ Spielzüge entwickeln und reflektieren</b> ca. 10 Stunden
	UV 9	<b>Basketball: Als Mannschaft zum Erfolg</b> Erarbeiten von Gesamtmannschaftstaktiken im Wettkampf 5:5 ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 2 Stunden
<b>Q 2.2</b>  → 11 Wochen = 22 Stunden	UV 10	<b>Fitness steigern –</b> Planung, Durchführung und kritische Reflexion des Obersberger Fitnessstests ca. 10
	UV 11	<b>„Rückschlagspielvariationen“ – Badminton –</b> Eigenverantwortliche Gestaltung von Wettkampf- / Turnierformen ca. 10 Stunden
	Freiraum	ca. 2 Stunden

**Konkretisierung mit Bezug auf die Kompetenzerwartungen**

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b> <b>Thema: Ausdauer trainieren – Erfolg zeigt sich langfristig</b>

Selbstständige Erstellung eines Trainingsplans mit dem Ziel individueller Leistungssteigerung

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Trainingsplanung und -organisation, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern
- Dokumentation der Entwicklung anhand von Trainingstagebüchern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema Basketball: Was kann ich bereits?** Stärken und Schwächen in den Basketballspezifischen Grundtechniken erkennen, bewerten und Korrekturmaßnahmen entwickeln

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)

**Inhaltlicher Kern(e) :** Grundtechniken des Basketballs: Passen, Fangen, Dribbling, Werfen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Grundtechniken anhand verschiedener Lernwege für sich erschließen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur/ Bewegungslernen d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Unterschiedliche Lernwege zur Technikerarbeitung kennenlernen, nutzen und beurteilen (z.B. Ganzheitliche Methode und Teillern-Methode, Spielgemäßes Konzept)
- Lernhilfen wie Bildreihen, Videoanalysen, akustische Signale zur Technikverbesserung einsetzen

- **Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:****Thema: Badminton – vom Miteinander zum Gegeneinander****BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**Inhaltlicher Kern:** Badminton**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenen Wettkampfverhaltens bewältigen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur/ Bewegungslernen e Kooperation und Konkurrenz**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Wettkampf**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Angriffs- und Verteidigungsschläge sinnvoll einsetzen
- Spielsituationen selbstständig organisieren
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Individualstrategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.**Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben IV :****Thema: Wer springt am höchsten?**

Hochsprungtechniken erlernen und im Wettkampf anwenden

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB3)**Inhaltlicher Kern:** Hochsprung**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:****Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d Leistung**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Hochsprungtechniken erlernen, anwenden und individuell bewerten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Verschiedene Hochsprungtechniken erlernen und die individuell erfolgreichste im Wettkampf anwenden
- Ein Wettkampf planen und durchführen

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.**Unterrichtsvorhaben V:****Thema: Basketball – Formen mannschaftlichen Zusammenspiels im Spiel 1:1, 2:2, 3:3 (Streetball)****BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB1)**Inhaltlicher Kern:** Basketball**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Teiltaktiken erlernen

**Inhaltsfeld:** d Leistung e Kooperation und Konkurrenz**Inhaltliche Schwerpunkte:** Mannschafts-Teiltaktisches Verhalten im Angriff und in der Verteidigung im Basketball**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- Grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (z.B. Give-and-Go, Gegenblock)

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.**Unterrichtsvorhaben VI:****Thema: Basketballspezifisches Fitnessstraining – Fitness mal anders: Bewegungsverbindungen mit Ball****BF/SB:** Den Körper wahrnehmen/ Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)**Inhaltlicher Kern:** Fitnessstraining mit Bewegungsverbindung**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:****Inhaltsfeld:** f Gesundheit**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und -organisation**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen Basketball für sich und andere planen und durchführen
- Dehnmethoden sinnvoll anwenden

**Zeitbedarf:** ca. 12 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 68 Stunden (Freiraum ca. 12 Stunden)**

### Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

#### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Das Deutsche Sportabzeichen – wer schafft es?**

Vorbereitung auf das Deutsche Sportabzeichen, ggfs. Abnahme (Kurzstrecken, Wurf/ Stoß)

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Kurzstrecken, Wurf/ Stoß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Laufschiule/ Koordination, Würfe/ Stöße technisch analysieren und ausführen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Verschiedene Wurf- und Stoßtechniken erlernen und die individuell erfolgreichste im Wettkampf anwenden
- Ein Wettkampf planen und durchführen

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

#### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema: Badminton: Einzel- und Doppel regelgerecht und taktisch clever spielen** individual- und „partnertaktische“ Spielzüge entwickeln und reflektieren

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)

**Inhaltlicher Kern: Badminton**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Im Badminton grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenen Wettkampfverhaltens bewältigen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur/ Bewegungslernen e Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Wettkampf

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Angriffs- und Verteidigungsschläge im Einzel und Doppel sinnvoll einsetzen
- Doppeltaktiken erarbeiten und erproben
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln (insb. Doppel) erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema: Basketball: Als Mannschaft zum Erfolg**

Erarbeiten von Gesamtmannschaftstaktiken im Wettkampf 5:5

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen (BF/SB7)

**Inhaltlicher Kern:** Gesamtmannschaftstaktik im Basketball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:** Basketball wettkampfgemäß spielen und Taktiken anwenden

**Inhaltsfelder:** d Leistung e Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Wettkampfgerechtes Basketballspiel

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Wettkampfgerechtes Spiel
- Verschiedene Angriffsmöglichkeiten und Verteidigungsformen erarbeiten
- Verantwortungsübernahme als Schiedsrichter

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.

### Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema: Fitness steigern** – Planung, Durchführung und kritische Reflexion des Obersberger Fitnessstests

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen/ Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)

**Inhaltlicher Kern:** Fitnessstests kritisch betrachten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:****Inhaltsfeld:** f Gesundheit d Leistung**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und -organisation**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Formen der Fitnessgymnastik unter vorgegebenen Tests durchführen, analysieren und reflektieren
- eigene Trainingsübungen für den OFT entwickeln und im Unterricht durchführen
- Dehnmethoden sinnvoll anwenden

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.**Unterrichtsvorhaben XI:****Thema:** „Rückschlagspielvariationen“ – **Badminton** – Gestaltung von Wettkampf- / Turnierformen**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis)**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- 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
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

**Inhaltsfeld:** e Kooperation und Konkurrenz**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 10 Std.**Summe Qualifikationsphase II: ca. 50 Stunden (Freiraum ca. 4 Stunden)**



---

## **Basketball**

### **Schriftlicher Test**

- Regeltest (DBB), Bewegungsbeschreibung, Spielanalysen

### **Leistungstests:**

- Turniere
- Techniküberprüfung zu verschiedenen Grundtechniken (z.B. Korbleger, Slalomdribbeln, komplexe Techniküberprüfungen)

## **Badminton**

### **Schriftlicher Test**

- Regeltest, Bewegungsbeschreibung, Spielanalysen

### **Leistungstests:**

- Turniere (Einzel oder Doppel)
- Techniküberprüfung zu verschiedenen Grundtechniken (z.B. Zielaufschläge)

### **Ausdauer:**

- **Vorher-Nachher Ausdauer test (z.B. Cooper-Test) oder 30 Min Ausdauer test.** Die Übertragung der Werte in einer Note unterliegt der Lehrkraft (Bewertungsspielraum ist gewollt)

## Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit

**Abitur 2010**

neu Juli 09

Wertungstabellen für 12-min-Lauf, 30-min-Lauf und 12-min-Schwimmen

Änderung der 12-min-Lauf-Tabellen; neu: 30-min-Lauf-Tabellen

	Schüler					Schülerinnen				
	12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen			12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen		
Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte
15	3175	6900	750	30	15	2675	5800	675	27	15
14,5	3150	6800	737,5	29,5	14,5	2650	5700	662,5	26,5	14,5
14	3125	6700	725	29	14	2625	5600	650	26	14
13,5	3100	6600	712,5	28,5	13,5	2600	5500	637,5	25,5	13,5
13	3075	6500	700	28	13	2575	5400	625	25	13
12,5	3050	6400	687,5	27,5	12,5	2550	5300	612,5	24,5	12,5
12	3025	6300	675	27	12	2525	5200	600	24	12
11,5	3000	6200	662,5	26,5	11,5	2500	5100	587,5	23,5	11,5
11	2975	6100	650	26	11	2475	5000	575	23	11
10,5	2950	6000	637,5	25,5	10,5	2450	4900	562,5	22,5	10,5
10	2925	5900	625	25	10	2425	4800	550	22	10
9,5	2875	5800	612,5	24,5	9,5	2375	4700	537,5	21,5	9,5
9	2825	5700	600	24	9	2325	4600	525	21	9
8,5	2775	5600	587,5	23,5	8,5	2275	4500	512,5	20,5	8,5
8	2725	5500	575	23	8	2225	4400	500	20	8
7,5	2675	5400	562,5	22,5	7,5	2175	4300	487,5	19,5	7,5
7	2625	5300	550	22	7	2125	4200	475	19	7
6,5	2575	5200	537,5	21,5	6,5	2075	4100	462,5	18,5	6,5
6	2525	5100	525	21	6	2025	4000	450	18	6
5,5	2475	5000	512,5	20,5	5,5	1975	3900	437,5	17,5	5,5
5	2425	4900	500	20	5	1925	3800	425	17	5
4,5	2375	4800	487,5	19,5	4,5	1875	3700	412,5	16,5	4,5
4	2325	4700	475	19	4	1825	3600	400	16	4
3,5	2250	4600	462,5	18,5	3,5	1750	3500	387,5	15,5	3,5
3	2175	4500	450	18	3	1675	3400	375	15	3
2,5	2100	4400	437,5	17,5	2,5	1600	3300	362,5	14,5	2,5
2	2025	4300	425	17	2	1525	3200	350	14	2
1,5	1950	4200	412,5	16,5	1,5	1450	3100	337,5	13,5	1,5
1	1875	4100	400	16	1	1375	3000	325	13	1

### Obersberger Fitnessstest:

Die Übertragung der Werte in einer Note unterliegt der Lehrkraft (Bewertungsspielraum ist gewollt)

### Bewertungsmaßstab für Schülerinnen

## WEIBLICH

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	70	x 1,1	77
2	15	x 5,8	87
3	29	x 2,4	69,6
4	61	x 1	61
5	69	x 1,3	89,7
6	19	x 5	95
		<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>479</b>

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem Ergebnis von **10 Notenpunkten**.

### Notenwerttabelle Schülerinnen:

15 Punkte	ab 563	07 Punkte	ab 403
14 Punkte	ab 545	06 Punkte	ab 379
13 Punkte	ab 528	05 Punkte	ab 355
12 Punkte	ab 510	04 Punkte	ab 330
11 Punkte	ab 493	03 Punkte	ab 283
10 Punkte	ab 475	02 Punkte	ab 235
09 Punkte	ab 451	01 Punkte	ab 188
08 Punkte	ab 427	00 Punkte	unter 188

Bewertungsmaßstab für Schüler

## MÄNNLICH

Damit alle Stationen mit der gleichen Gewichtung in die Bewertung eingehen, werden die erreichten Wiederholungszahlen zunächst mit einem **Ausgleichsfaktor** multipliziert und dann addiert. Die Summe entspricht der erreichten **Gesamtpunktzahl**, die über die Wertetabelle einem **Notenwert** zugeordnet werden kann.

Im Folgenden ein Beispiel:

Station	Wiederholungszahl	Ausgleichsfaktor	Ergebnis
1	69	x 0,9	62,1
2	19	x 4,1	77,9
3	46	x 2,4	110,4
4	58	x 1	58
5	45	x 1,15	51,75
6	17	x 4,5	76,5
		<b>Gesamtpunktzahl</b>	<b>436</b>

Diese Gesamtpunktzahl entspricht einem Ergebnis von **09 Notenpunkten**.

Notenwerttabelle Schüler:

15 Punkte	ab 549	07 Punkte	ab 386
14 Punkte	ab 532	06 Punkte	ab 362
13 Punkte	ab 514	05 Punkte	ab 338
12 Punkte	ab 497	04 Punkte	ab 302
11 Punkte	ab 479	03 Punkte	ab 254
10 Punkte	ab 458	02 Punkte	ab 207
09 Punkte	ab 434	01 Punkte	ab 159
08 Punkte	ab 410	00 Punkte	unter 159

## Kursprofil 3 – Fußball und Leichtathletik

### Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiel Fußball

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Leichtathletische Disziplinen mit Schwerpunkt Hochsprung (Sprung) & Lauf
- Leichtathletischer Mehrkampf
- Formen ausdauernden Laufens

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  →19 Wochen = 57 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Ausdauer trainieren – Erfolg zeigt sich langfristig</b> Selbstständige Erstellung und Umsetzung eines Trainingsplans mit dem Ziel individueller Leistungssteigerung ca.12 – 18 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Technik im Fußball- „Vom Holzfuß zum Zauberfuß“</b> Verbesserung der technisch und koordinativen Fertigkeiten ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Rope Skipping –</b> Alternatives Aufwärmen mit dem Gerät Rope sowie Erstellung und Durchführung einer Gruppenkür ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b>  → 21 Wochen = 63 Stunden	<b>UV 4</b>	<b>Höher oder Weiter – Erlernen von Hoch- oder Weitsprungtechniken</b> Optimierung der Sprungtechnik unter Berücksichtigung der biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sowie der individuellen Voraussetzungen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Fußball: Individualtaktisches Verhalten in Wettkampfsituationen</b> Anwendung und Verbesserung von individualtaktischen Angriffs- und Abwehrsituationen mit Schwerpunkt auf 1:1 Situationen

		ca. 15 – 18 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Die Sporthalle als Fitnessstudio</b> Entwicklung und Durchführung eines ganzheitlicher Körperkräftigungstrainings ca. 12- 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden

<b><u>Q 2.1</u></b>  → 16 <b>Wochen</b> = 54 <b>Stunden</b>	<b>UV 7</b>	<b>Fußball – Torschießen und verhindern im Team.</b> Verbesserung des gruppentaktischen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen. Erfolgreiche Bewältigung von komplexen Spielsituationen mit Hilfe von gruppentaktisch-differenziertem Spielverhalten ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Wer stößt/wirft am weitesten? – Kugelstoßen und weitere Wurfdisziplinen</b> Optimierung der Stoß/Wurftechnik zur Verbesserung der Weite unter Berücksichtigung der biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sowie der individuellen Voraussetzungen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Flagfootball und Co</b> Alternative Sportspiele und Sportarten aus anderen Kulturkreisen erproben, umgestalten und unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte Fairness und Aggression ca.12 – 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b><u>Q 2.2</u></b>  → 11 <b>Wochen</b> = 33 <b>Stunden</b>	<b>UV 10</b>	<b>„Wettkampftime“</b> Organisation und Durchführung eines fairen leichtathletischen Mehrkampfes bestehend aus den im Unterricht behandelten Disziplinen. Wie wirken sich Drucksituationen auf die Leistungsfähigkeit aus? ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>„Fußballvariationen“</b> Erprobung von alternativen Spielformen im Fußball. Eigenständige Gestaltung und Durchführung eines Turniers ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug auf die Kompetenzerwartungen

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

**Unterrichtsvorhaben I:****Thema: Ausdauer trainieren – Erfolg zeigt sich langfristig**

Selbstständige Erstellung eines Trainingsplans mit dem Ziel individueller Leistungssteigerung

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Trainingsplanung und -organisation, Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartung:**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern
- Dokumentation der Entwicklung anhand von Trainingstagebüchern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben II:**

**Technik im Fußball- „Vom Holzfuß zum Zauberfuß“** Verbesserung der technischen und koordinativen Fertigkeiten

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)

**Inhaltlicher Kern(e) :** **Grundtechniken des Fußballspiels.** Schießen, Passen, Ballführung- und Verarbeitung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

Grundtechniken anhand verschiedener Lernwege für sich erschließen

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur/Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Unterschiedliche Lernwege zur Technikerarbeitung kennenlernen, nutzen und beurteilen (z.B. Ganzheitliche Methode und Teillern-Methode, Spielgemäßes Konzept)
- Lernhilfen wie Bildreihen, Videoanalysen, akustische Signale zur Technikverbesserung einsetzen
- Zusammenhang von Bewegungsstruktur und sportlicher Leistungsfähigkeit erschließen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
  - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen
- **Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

#### **Rope Skipping –**

Alternatives Aufwärmen mit dem Gerät Rope sowie Erstellung und Durchführung einer Gruppenkür

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen, Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste (BF/SB6)

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik, Darstellende Bewegungsformen und Künste

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbständige entwickelte stilgebundenen und tänzerische Bewegungskomposition mit einem Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und in der Gruppe präsentieren variierend

**Inhaltsfeld:** b Bewegungsgestaltung / f Gesundheit

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

- Eigenständige Erstellung eines Aufwärmprogrammes mit dem Gerät Rope
- Gestaltungskriterien: Erarbeitung einer Bewegungsverbinding (Kurzchoreografie) mit einem Rope unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau
- Dehnmethode sinnvoll anwenden

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:-**

- Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- Die Präsentationen der Bewegungsverbindungen Kriterien geleitet beurteilen und die Gestaltungskriterien erläutern
- Gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Zeitbedarf:** ca. 12 -15 Std.

## **Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben IV :**

#### **Höher oder Weiter – Erlernen von Hoch- oder Weitsprungtechniken**

Optimierung der Sprungtechnik unter Berücksichtigung der biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sowie der individuellen Voraussetzungen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Soß

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Leistungssteigerung beim Hoch- oder Weitsprung vor dem Hintergrund der biomechanischen Gesetzmäßigkeit sowie individuellen Voraussetzungen

**Inhaltsfeld:** d Leistung a Bewegung Struktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerechte Maßnahmen zur individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren
- Anforderungssituationen im Sport auf ihrer Leistungsbegrenzten beurteilen
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerecht anwenden
- Unterschiedliche Lernwege beschreiben und beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben V:**
**Thema: Fußball – Individualtaktisches Verhalten in Wettkampfsituationen**

Spielgemäße Anwendung und Verbesserung von individualtaktischem Angriffs- und Abwehrverhalten mit Schwerpunkt auf 1:1 Situationen

**BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**

**Inhaltliche(r) Kern(e):** Individualtaktik Mannschaftsspiel Fußball – positions- und aufgabengebundene Handlungsmöglichkeiten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

**Inhaltsfeld:** d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
  - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierten Zielsetzungen entwerfen
  - Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative/kognitive Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Zeitbedarf: ca 15 – 18 Std.**

**Unterrichtsvorhaben VI:**

**Die Sporthalle als Fitnessstudio**

Entwicklung und Durchführung eines ganzheitlicher Körperkräftigungstrainings

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen/ Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und Dehnmethoden

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Ein Fitnessprogramm unter Berücksichtigung der Steigerung der Kraft sowie Beweglichkeit präsentieren
- Unterschiedliche Dehnmethoden funktionsgerecht anwenden

**Inhaltsfeld:** f Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sporttreibens, Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- Gesundheitliche Auswirkung von Sporttreiben auf die eigene Fitness differenziert erläutern
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen

Körperbildern beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

**Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr**

**Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema: Fußball – Tore schießen und verhindern im Team**

Verbesserung des gruppentaktischen und mannschaftstaktischen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen.

Erfolgreiche Bewältigung von komplexen Spielsituationen mit Hilfe von gruppentaktisch-differenziertem Spielverhalten. Optimierung der Handlungsmöglichkeiten innerhalb der Positionsgruppen

**BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

### **Inhaltsfeld: d Leistung**

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation

Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**

zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierten Zielsetzungen entwerfen
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative/kognitive Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

**Zeitbedarf: ca 15 – 18 Std.**

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

#### **Wer wirft/stößt am weitesten? – Kugelstoßen und weitere Wurfdisziplinen**

Optimierung der Wurf/Stoßtechnik zur Verbesserung der Weite unter Berücksichtigung der biomechanischen Gesetzmäßigkeiten sowie der individuellen

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Soß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in den Wurf- und Stoßdisziplinen optimieren

**Inhaltsfeld:** a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung, Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerechte Maßnahmen zur individuellen Leistungsfähigkeit erläutern,
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren
- Anforderungssituationen im Sport auf ihrer Leistungsbegrenzten beurteilen
- Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerecht anwenden
- Unterschiedliche Lernwege beschreiben und beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** Flagfootball und Co

Alternative Sportspiele und Sportspiele aus anderen Kulturkreisen (Flag Football, Ultimate Frisbee) erproben und gestalten unter besonderer Berücksichtigung der Aspekte Fairness und Aggression

### **BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**

**Inhaltliche(r) Kern(e):** Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten  
Spiele aus anderen Kulturkreisen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Anwendung und Optimierung von grundlegenden Entscheidungs- und Handlungsmustern unter Berücksichtigung der hierzu erforderlichen technischen, koordinativen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten in der durchgeführten Sportart
  - Bewältigung von Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten
- Analyse, Variation, Organisation und Durchführung von wettkampfgemäßen Futsal-Spielformen

#### **Inhaltsfeld: e Kooperation und Konkurrenz**

#### **Inhaltlicher Schwerpunkt:**

Gestaltung von Spiel- und Sportmöglichkeiten

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
- sportartspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Umsetzung und Anwendung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Strategien für erfolgreiches Sporttreiben
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen bewerten und beurteilen

**Zeitbedarf: ca 12 – 15 Std.**

### **Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr**

#### **Unterrichtsvorhaben XI:**

#### **„Wettkampfzeit“**

Organisation und Durchführung eines fairen leichtathletischen Mehrkampfes bestehend aus den im Unterricht behandelten Disziplinen. Wie wirken sich Drucksituationen auf die Leistungsfähigkeit aus?

**BF/SB:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (BF/SB3)

**Inhaltlicher Kern:** Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartung:**

- Einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus den im Unterricht behandelten Disziplinen unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit durchführen und organisieren

**Inhaltsfeld:** c Wagnis und Verantwortung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
- unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern
- unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben XII:**

**Thema: Fußball – Fußballvariationen**

Erprobung und Beurteilung von alternativen Spielformen im Fußball.

Eigenständige Gestaltung und Durchführung eines Turniers

**BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)**

**Inhaltliche(r) Kern(e):** Alternative Spiele und Sportspielvarianten

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Anwendung und Optimierung von grundlegenden Entscheidungs- und Handlungsmustern unter Berücksichtigung der hierzu erforderlichen technischen, koordinativen und taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Futsal und Fußballtennis
  - Bewältigung von Spielsituationen mit Hilfe von taktisch angemessenen Wettkampfvverhalten
- Analyse, Variation, Organisation und Durchführung von wettkampfgemäßen Futsal-Spielformen

**Inhaltsfeld:** e Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern
- sportartspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- Umsetzung und Anwendung von individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Strategien für erfolgreiches Sporttreiben
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

**Zeitbedarf:** ca 12 – 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)**

## Konzept Schulsportentwicklungsprogramm des Silberberg-Gymnasiums

Elemente des Schulsportprogramms und deren Beschreibung	Bedingungen und Beteiligte / Gelingensfaktoren	Prozessverlauf / Rechenschaftslegung	Konferenzbeschlüsse Information	Federführend / Verantwortl.
(Leistungen, Produkte etc.)	(Beteiligte, Bedingungen etc) (namentlich)	(Abläufe, Abstimmung, Maßnahmen)	(Infoquellen)	
<p><b>Evaluation der Schulsportprogrammentwicklung unter den Aspekten:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwicklungsziele</li> <li>• Arbeitsplan</li> <li>• Fortbildungsplanung</li> <li>• Plan zur Evaluation</li> </ul>	<p><b>Beteiligte Personen:</b> Fachkonferenz Sport; Ggf. Evaluationsteam der Schule</p> <p><b>Rahmenbedingungen:</b></p> <p><b>Personell:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• SV</li> <li>• Klassenpflegschaftsvorsitzende</li> </ul> <p><b>Organisatorisch:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Alle 5 Jahre, ab 2014</li> <li>• Vorbereitete Fragebögen (Druck)</li> <li>• Organisationsrahmen - zeitl.                             <ul style="list-style-type: none"> <li>• Ankündigung der Befragung</li> <li>• 1. SV-Sitzung</li> <li>• 1. Sitzung der Schulpflegschaft</li> <li>• zeitlicher Verlauf der Befragung</li> </ul> </li> </ul> <p><b>Inhaltlich:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterrichtliches Angebot</li> <li>• Sportangebot im Schulprogramm</li> <li>• Bewegungsfreudige Pause</li> <li>• Ggf. Sport im Ganztage</li> <li>• Einsatz von Sporthelfern</li> <li>• Pausensport</li> <li>• Sport- AG's</li> <li>• Schulsportliche Wettkämpfe</li> </ul>	<ol style="list-style-type: none"> <li>1. Gestaltung eines Fragebogens (Fachschaft)</li> <li>2. Verteilung der Fragebögen an:                             <ol style="list-style-type: none"> <li>a) Klassenpflegschaftsvorsitzende und Stellvertreter</li> <li>b) Klassensprecher und Stellvertreter</li> <li>c) alle Sportlehrkräfte</li> </ol> </li> <li>3. Durchführung der Befragung</li> <li>4. Auswertung der Fragebögen</li> <li>5. Präsentation und Diskussion der Ergebnisse in der Sportfachschaft</li> <li>6. Ggf. Vorstellung der Ergebnisse in der Lehrerkonferenz, Schulkonferenz, Schulpflegschaft, SV</li> <li>7. Ggf. Überarbeitung des Schulsportprogramms, unter Berücksichtigung der Auswertungsergebnisse</li> </ol>	<p><b>Erlass</b> über verbindlich durchzuführende Schulprogrammarbeit/ Evaluation zur Qualitätssicherung an Schulen (Abgabetermin)</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Hrsg.: MSWWF Schulprogramm – eine Handreichung, Ritterbach 1998; Heft 9027</li> <li>• Hrsg.: MSWWF Evaluation – eine Handreichung; Ritterbach 1999; Heft 9033</li> <li>• Hrsg.: MSW Runderlass „Schulprogrammarbeit und interne Evaluation – eine Handreichung; Vorgaben für die Jahre 2003 und 2004“</li> <li>• Hrsg.: MSWF und LSW. Schulprogrammarbeit in NRW. Ergebnisse der wiss. Evaluationsstudien. Bönen 2002; Heft 4508</li> <li>• Hrsg.: LSW Fortbildungsplanung. „Ein Leitfaden für Moderatorinnen und Moderatoren. Bönen 2001; Heft 2274</li> <li>• <a href="http://www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/">www.learn-line.de/angebote/schulprogramm/</a></li> </ul>	<p><b>Fachvorsitzende</b></p>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kooperation mit Vereinen</li> <li>• Förderung sportlicher Begabungen</li> <li>• Sportförderkonzept / Kompensatorischer Sport</li> <li>• Schulfahrten mit sportlichem Schwerpunkt</li> <li>• Regelmäßige Durchführung von Sportveranstaltungen</li> </ul>	<p>8. Präsentation/Veröffentlichung des Schulsportprogrammentwicklungs</p> <p>9. Ggf. Wiederholung der Punkte 5 - 8</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Info-Blatt über die Zielsetzung der Evaluation</li> <li>• Fragebögen zur Evaluation des Schulsportprogramms</li> <li>• Programm „Grafstat 2006“ (Statistik-Computer-Programm; kostenloser Download über Google „Grafstat“)</li> <li>• Powerpointpräsentation</li> </ul> <p>Ggf. Evaluationsbericht</p>	
--	---	---	---	--

## Kursprofil 4: Gymnastik/Tanz- Leichtathletik

### Qualifikationsphase (Q1) – GRUNKURS

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind

#### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, f - Gesundheit

#### **Inhaltliche**

**Schwerpunkte:** Trainingsplanung und Organisation (d)  
 Fitness als Basis für Gesund- und

#### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema:** Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien  
 Improvisation und Variation von Bewegung

<p>Leistungsfähigkeit (f)</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)</li> <li>• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)</li> <li>• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Std.</p>	<p><b>Bewegungsfeldübergreifende 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 Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben III:</u></p> <p><b>Thema:</b> So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell</li> </ul>	<p><u>Unterrichtsvorhaben IV:</u></p> <p><b>Thema:</b> Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren</p> <p><b>BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren</li> <li>• Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung</p>

<p>angemessen anwenden.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></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> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Std.</p>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende 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 Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben V:</u></p> <p><b>Thema:</b> Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen</p> <p><b>BF/SB</b> 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Street-Variationen, Beach, Volleyball, Flag-Football)</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> e - Kooperation und Konkurrenz</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben VI:</u></p> <p><b>Thema:</b> Gehen, stehen, posen – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen</p> <p><b>BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Gymnastik</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder – themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum</li> </ul>

<p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></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</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 10 – 12 Std.</p>	<p>Experimentieren und Improvisieren nutzen.</p> <p><b>Inhaltsfeld:</b> b - Bewegungsgestaltung</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Gestaltungskriterien Improvisation und Variation von Bewegung</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende 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>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 15 – 18 Std.</p>
<p><b>Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden</b></p>	<p>-</p>

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode
- psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).

Unterrichtsvorhaben VII:

**Thema:** Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher

Unterrichtsvorhaben VIII:

**Thema:** Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung

<p>Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></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> <li>• positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 8 – 10 Std.</p>	<p>mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Formen der Fitnessgymnastik</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></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>Inhaltsfelder:</b> d – Leistung, f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen[1] (d) Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen</li> <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> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 – 15 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben IX</u></p> <p><b>Thema:</b> Kein Schulmusical ohne uns – das Leitmotiv von My Fair Lady als Gruppentanz gestalten und mit</p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben X:</u></p> <p><b>Thema:</b> Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven</p>

<p>Bühnenauf- und Abgang präsentieren</p> <p><b>BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Tanz</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></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> </ul> <p><b>Inhaltsfelder:</b> b – Gestaltung, c – Wagnis und Verantwortung</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Improvisation und Variation von Bewegung (b) Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)</li> <li>• Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 18 - 21 Std.</p>	<p>Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen</li> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 4 - 6 Std.</p>
<p><u>Unterrichtsvorhaben XI:</u></p> <p><b>Thema:</b> Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke</p> <p><b>BF/SB:</b> Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Tanz</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p>	<p><u>Unterrichtsvorhaben XII:</u></p> <p><b>Thema:</b> Tanz dich fit – neue Fitnessrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> Formen der Fitnessgymnastik</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></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> </ul> <p><b>Inhaltsfeld:</b> a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)</li> <li>• unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> ca. 12 - 15 Std.</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>Inhaltsfeld:</b> f - Gesundheit</p> <p><b>Inhaltlicher Schwerpunkt:</b> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</p> <p><b>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)</li> </ul> <p><b>Zeitbedarf:</b> 10 - 12 Std.</p>
<p><b>Summe Qualifikationsphase (Q2) — Grundkurs:</b> <b>ca 60 Stunden</b></p>	

## 2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz der Fritz-Walter-Schule die folgenden fachmethodischen und fachdidaktischen Grundsätze beschlossen. In diesem Zusammenhang beziehen sich die Grundsätze 1 bis 14 auf fächerübergreifende Aspekte, die auch Gegenstand der Qualitätsanalyse sind, die fachspezifischen Grundsätze folgen im Anschluss.

Überfachliche Grundsätze:

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

#### Fachliche Grundsätze:

Der Sportunterricht folgt den Prinzipien eines **erziehenden Sportunterrichts**. Die Unterrichtsgestaltung ist durch schüleraktivierendes und selbst gesteuertes Lernen geprägt.

Im Sinne der **Kompetenzorientierung** geht es im Sportunterricht darum, erworbenes Wissen über sportliche Zusammenhänge sowie motorisches Können in unterschiedlichen Anforderungssituationen anwenden zu können.

Dazu werden von den Fachkolleginnen und Kollegen **individualisierte Lernarrangements** geschaffen, die auf der **Diagnose der Lernausgangslage** basieren und an den Stärken der Schülerinnen und Schüler ausgerichtet sind. Offene Aufgabenformate wie z.B. Lernaufgaben finden verstärkt Berücksichtigung. Somit werden im Sportunterricht in allen Kursen und in allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen Lernprodukte erstellt und diskutiert.

Die Reflexion über Ziele und Methoden sowie die Beurteilung von Lernwegen und Lernprodukten erfolgt nach dem Prinzip der **reflektierten Praxis** auf der Übungsstätte. Diese Verknüpfung von Theorie und Praxis führt zu einem bewussten Lernen und sichert Kenntnisse in den Kompetenzbereichen Sach- Methoden- und Urteilskompetenz. Wesentliche Unterrichtsergebnisse werden gesichert und visualisiert, damit dieser Erkenntnisgewinn im Verlauf des Unterrichtsvorhabens weiter genutzt werden kann.

Im Grundkurs – auch bei Sport als viertem Abiturfach - bleiben einzelne Theoriestunden die Ausnahme. In der Regel wird im Sportunterricht eine **Praxis-Theorie-Verknüpfung** angestrebt.

Beiträge zur Unterrichtsgestaltung u.a. unterschiedliche Formen der selbstständigen und kooperativen Aufgabenerfüllung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens gehören zu den Bestandteilen der sonstigen Mitarbeit und sind von allen Schülerinnen und Schülern in jedem Halbjahr zu erbringen.

Hausaufgaben dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. Sie gehören im Leistungskurs zum festen Bestandteil des Unterrichts. Im Grundkurs werden sie nur dann gestellt, wenn sie der Vorbereitung des Unterrichts dienen oder die im Unterricht initiierten Prozesse der Vertiefung oder Dokumentation bedürfen.

---

## 2.3 Leistungsbewertung in der Qualifikationsphase (Q1 / Q2)

### Überprüfungsformen Kurzbeschreibung

Darstellungsaufgabe: Zusammenstellung, Anordnung, Erläuterung, Konkretisierung von Sachverhalten;

Analyseaufgabe: Strukturen erfassen, Zusammenhänge herstellen, Schlussfolgerungen ziehen;

Erörterungsaufgabe: Abwägen von Pro und Contra, Gegenüberstellen unterschiedlicher Positionen, Aussagen und Sachverhalte beurteilen, Alternativen aufzeigen, Stellung beziehen.

### **Sportmotorische-Testverfahren**

#### **Unterschiedliche, quantitativ messbare sportpraktische Handlungen:**

Demonstration Qualitativ bewertbare sportbezogene Bewegungshandlungen;

Präsentation Qualitativ bewertbare sportbezogene Darstellungsleistungen.

#### **Übersicht über die quantitativ messbaren sportpraktischen Leistungsanforderungen in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen<sup>1</sup>**

1. Kursprofil „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ und „den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“

#### **Fußball:**

##### **Schriftlicher Test**

- Regeltest (DFB), Bewegungsbeschreibung, Spielanalysen

##### **Leistungstests:**

- Turniere in wettkampforientierten Spielformen und deren Organisation
- Techniküberprüfung zu verschiedenen Grundtechniken (Passgenauigkeit, Schussgenauigkeit, Ballverarbeitung, taktische Handlungsfähigkeit)

---

<sup>1</sup> Die Leistungsanforderungen sind unter den Sportlehrern abgesprochen und innerhalb des betreffenden Kursprofils ein verbindlicher Aspekt der Leistungsbewertung.

**Leichtathletik:****Wertungstabelle Schülerinnen:**

	100 m	200 m	400 m	Weit- sprung	Hoch- sprung	Kugel- stoß	Diskus- wurf	Speer- wurf
1+	13,4	28,4	1:06,0	4,53	1,42	8,60	25,30	26,00
1	13,6	28,6	1:07,0	4,45	1,40	8,45	24,70	25,40
1-	13,8	28,8	1:08,0	4,37	1,38	8,25	24,10	24,80
2+	14,0	29,2	1:09,0	4,29	1,36	8,03	23,40	24,10
2	14,2	29,7	1:10,0	4,18	1,34	7,81	22,60	23,30
2-	14,4	30,2	1:11,0	4,07	1,32	7,59	21,80	22,50
3+	14,7	30,7	1:13,0	3,96	1,30	7,37	20,90	21,60
3	15,0	31,2	1:15,0	3,85	1,27	7,11	20,00	20,70
3-	15,3	31,7	1:17,0	3,74	1,24	6,85	19,10	19,80
4+	15,6	32,2	1:19,0	3,62	1,21	6,59	18,10	18,90
4	15,9	32,7	1:21,0	3,50	1,18	6,33	17,10	18,00
4-	16,2	33,2	1:24,0	3,38	1,15	6,06	16,00	17,10
5+	16,5	33,8	1:27,0	3,26	1,12	5,78	14,90	16,20
5	16,8	34,4	1:30,0	3,14	1,09	5,50	13,80	15,20
5-	17,1	35,0	1:33,0	3,02	1,06	5,22	12,70	14,20

**Wertungstabelle Schüler:**

	100 m	200 m	400 m	Weit- sprung	Hoch- sprung	Kugel- stoß	Diskus- wurf	Speer- wurf
1+	12,0	24,7	56,7	5,70	1,66	10,00	29,15	38,00
1	12,1	25,0	57,2	5,61	1,64	9,75	28,45	37,10
1-	12,2	25,3	57,8	5,51	1,62	9,50	27,65	36,10
2+	12,4	25,6	58,4	5,40	1,60	9,25	26,85	35,10
2	12,6	26,0	59,2	5,28	1,57	9,00	26,00	33,90
2-	12,8	26,4	1:00,0	5,15	1,54	8,75	25,10	32,70
3+	13,0	26,8	1:00,8	5,01	1,51	8,45	24,15	31,50
3	13,2	27,2	1:01,8	4,87	1,47	8,15	23,15	30,00
3-	13,4	27,6	1:02,8	4,73	1,43	7,85	22,15	28,50
4+	13,6	28,1	1:03,8	4,59	1,39	7,55	21,05	27,00
4	13,9	28,6	1:05,0	4,42	1,35	7,15	19,75	25,20
4-	14,2	29,1	1:06,2	4,24	1,31	6,75	18,45	23,40
5+	14,5	29,6	1:07,4	4,06	1,27	6,35	17,05	21,60
5	14,8	30,1	1:08,6	3,88	1,23	5,95	15,65	19,60
5-	15,1	30,6	1:10,0	3,70	1,19	5,55	14,25	17,60

**Ausdauer:**

- **Vorher-Nachher Ausdauererprobung (z.B. Cooper-Text) oder 30 Min Ausdauererprobung.** Die Übertragung der Werte in einer Note unterliegt der Lehrkraft (Bewertungsspielraum ist gewollt).

**Überprüfung der Ausdauerleistungsfähigkeit****Abitur 2010**

neu Juli 09

Wertungstabellen für 12-min-Lauf, 30-min-Lauf und 12-min-Schwimmen

Änderung der 12-min-Lauf-Tabellen; neu: 30-min-Lauf-Tabellen

	Schüler					Schülerinnen				
	12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen			12-min-Lauf	30-min-Lauf	12-min-Schwimmen		
Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte	Strecke (m)	Strecke (m)	Strecke (m)	Zahl der Bahnen (25m)	Punkte
15	3175	6900	750	30	15	2675	5800	675	27	15
14,5	3150	6800	737,5	29,5	14,5	2650	5700	662,5	26,5	14,5
14	3125	6700	725	29	14	2625	5600	650	26	14
13,5	3100	6600	712,5	28,5	13,5	2600	5500	637,5	25,5	13,5
13	3075	6500	700	28	13	2575	5400	625	25	13
12,5	3050	6400	687,5	27,5	12,5	2550	5300	612,5	24,5	12,5
12	3025	6300	675	27	12	2525	5200	600	24	12
11,5	3000	6200	662,5	26,5	11,5	2500	5100	587,5	23,5	11,5
11	2975	6100	650	26	11	2475	5000	575	23	11
10,5	2950	6000	637,5	25,5	10,5	2450	4900	562,5	22,5	10,5
10	2925	5900	625	25	10	2425	4800	550	22	10
9,5	2875	5800	612,5	24,5	9,5	2375	4700	537,5	21,5	9,5
9	2825	5700	600	24	9	2325	4600	525	21	9
8,5	2775	5600	587,5	23,5	8,5	2275	4500	512,5	20,5	8,5
8	2725	5500	575	23	8	2225	4400	500	20	8
7,5	2675	5400	562,5	22,5	7,5	2175	4300	487,5	19,5	7,5
7	2625	5300	550	22	7	2125	4200	475	19	7
6,5	2575	5200	537,5	21,5	6,5	2075	4100	462,5	18,5	6,5
6	2525	5100	525	21	6	2025	4000	450	18	6
5,5	2475	5000	512,5	20,5	5,5	1975	3900	437,5	17,5	5,5
5	2425	4900	500	20	5	1925	3800	425	17	5
4,5	2375	4800	487,5	19,5	4,5	1875	3700	412,5	16,5	4,5
4	2325	4700	475	19	4	1825	3600	400	16	4
3,5	2250	4600	462,5	18,5	3,5	1750	3500	387,5	15,5	3,5
3	2175	4500	450	18	3	1675	3400	375	15	3
2,5	2100	4400	437,5	17,5	2,5	1600	3300	362,5	14,5	2,5
2	2025	4300	425	17	2	1525	3200	350	14	2
1,5	1950	4200	412,5	16,5	1,5	1450	3100	337,5	13,5	1,5
1	1875	4100	400	16	1	1375	3000	325	13	1



### 3 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Zusammenarbeit mit dem Fach Biologie

In der Jahrgangsstufe EF stimmen sich die Fächer Biologie und Sport inhaltlich und zeitlich bezüglich des übergeordneten Themas „Grundlagen der sportlichen Leistung“ ab. Dabei übernimmt das Fach Biologie einen Großteil der stoffwechselphysiologischen Aspekte im Hinblick auf die Energiebereitstellung im menschlichen Körper und die Funktionsweise der Skelettmuskulatur. Im Sportunterricht werden dann Trainingsaspekte besprochen, die bei der erfolgreichen Schulung der aeroben Ausdauer und der damit verbundenen alaktaziden Energiebereitstellung im Muskel berücksichtigt werden müssen. Anschließend werden diese dann unter Praxis Gesichtspunkten (z.B. als Vorbereitung auf den Ausdauersporttag) erprobt und im Anschluss reflektiert.

### 4 Qualitätssicherung und Evaluation

#### Maßnahmen der fachlichen Qualitätskontrolle

Am Silverberg-Gymnasium soll der Unterricht zukünftig regelmäßig durch ein standardisiertes Verfahren evaluiert werden (s. **Evaluationskonzept/Schülerfeedback** auf der folgenden Seite etc.). Auch die Arbeit der Fachkonferenz wird in regelmäßigen Abständen evaluiert. Weitere Arbeits- und Fortbildungsschwerpunkte der Fachkonferenz (Auffrischung der Rettungsfähigkeit, weitere fachkonferenzinterne Fortbildungen, Weiterentwicklung von Aufgabenformaten etc.), werden dementsprechend systematisch dokumentiert und perspektivisch entwickelt.

#### Pläne zur regelmäßigen Evaluation des schulinternen Curriculums

Die Fachkonferenz Sport evaluiert in regelmäßigen Abständen die Qualität und Gestaltung ihrer Profile. Bei veränderten Ausgangsbedingungen (neues Sportstättenangebot, Kooperation mit schulischen und außerschulischen Partnern, neuen Trendsportarten etc.) können auf der Basis des KLP Sport jederzeit Anpassungen vorgenommen werden. Dieses beinhaltet auch neue Kursprofile, sowie ggf. die Einrichtung von Projektkursen.

