

Schulinterner Lehrplan für das Fach Sport

Stand Juni 2026

1	Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit.....	4
1.1	Sport am Gymnasium Horkesgath	4
1.2	Die Fachgruppe	5
1.3	Sportstättenangebot	6
1.4	Qualitätsentwicklung und -sicherung	6
1.5	Außerunterrichtliches Sportangebot.....	7
1.5.1	Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag	7
1.5.2	Sporthelferausbildung.....	7
1.5.3	Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“	8
1.5.4	Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten	8
1.5.5	Weitere AG-Angebote.....	8
2	Entscheidungen zum Unterricht	11
2.1	Unterrichtsvorhaben	11
2.1.1	Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5-10	12
2.1.3	Übersicht: Jahresplanung der Unterrichtsvorhaben in der EF	47
2.1.4	Kursprofile der Qualifikationsphase.....	56
2.2	Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit	91
2.2.1	Überfachliche Grundsätze	96
2.2.2	Fachliche Grundsätze	96
3	Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept.....	98
3.1	Grundsätze der Leistungsbewertung	98
3.2	Formen der Leistungsbewertung	100
3.2.1	Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung	101
3.2.2	Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung	101
3.3	Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung.....	102
3.3.1	Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 7 - Übersicht	103
3.3.2	Leistungsanforderungen am Ende der Sekundarstufe I - Übersicht	106
3.3.3	Leistungsbewertung und- rückmeldung	109
3.4	Klausuren.....	111

3.5	Grundsätze der Notenbildung	111
3.6	Grundsätze der Leistungsrückmeldung und Beratung	112
3.6.1	Intervalle.....	112
3.6.2	Formen.....	112
3.6.3	Beratung.....	112
5	Lehr- und Lernmittel.....	112
6	Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen	112
7	Qualitätssicherung und Evaluation	113

1 Rahmenbedingungen der fachlichen Arbeit

1.1 Sport am Gymnasium Horkesgath

Innerhalb des Fächerkanons des Gymnasiums Horkesgath spielt das Fach Sport eine durchaus bedeutende Rolle. Der Stellenwert des Faches Sport im Schulleben und im Schulprogramm drückt sich im Leitbild und im Schulsportprogramm aus und ist Bestandteil des schulinternen Lehrplans. Unsere Schule folgt dazu einem ganzheitlichen, salutogenetischen Leitbild, das die Freude an Bewegung, Spiel und Sport der Schülerinnen und Schüler in einer bewegungsfreudigen Schule fördern will. Die Fachkonferenz Sport möchte bei Schülerinnen und Schülern Bewegungsfreude und Gesundheitsbewusstsein im Schulsport im Rahmen des Bildungs- und Erziehungsauftrages der Schule entwickeln. Durch ihr Schulsportkonzept möchte sie den Schülerinnen und Schülern die Ausbildung einer mündigen, bewegungsfreudigen und gesundheitsbewussten Persönlichkeit ermöglichen, um durch Bewegung, Spiel und Sport überdauernd und langfristig die Freude an der Bewegung und am Sport zu erhalten sowie Gesundheitsbewusstsein und Fitness für die Bewältigung des Alltags und zum Ausgleich von Belastung in die Lebensführung integrieren zu können. Darüber hinaus fördert sie das individuelle Interesse von Schülerinnen und Schülern am Leistungssport.

Den Schülerinnen und Schülern sollen Gelegenheit gegeben werden, ihre Leistungsfreude und -bereitschaft in Wettkämpfen zu erproben und auszubilden. Deshalb setzen sich die Lehrkräfte engagiert für die Teilnahme an Wettkämpfen und für die Bildung von Schulmannschaften ein. Übungsmöglichkeiten für diese gibt es u.a. in speziellen sportartspezifischen Arbeitsgemeinschaften und für die jüngeren Schülerinnen und Schüler im Projekt Xtra-Sport.

Im Rahmen der Talentsichtung und -förderung sieht es die Fachschaft als eine ihrer Aufgaben an, sportlich besonders begabte Schülerinnen und Schüler bei ihren leistungssportlichen Interessen zu fördern und sie in ihren vielfältigen Anforderungen einer dualen Karriere von Schule und Leistungssport individuell zu unterstützen. Darüber hinaus sollen Talente im Rahmen des Projektes XTRA-Sport entdeckt und gefördert werden, auch Schnupperangebote seitens der kooperierenden Sportvereine haben das Ziel, Talente zu sichten und gezielt an die Sportvereine zu binden.

Das Gymnasium Horkesgath fördert die Persönlichkeitsentwicklung der Schülerinnen und Schüler durch Bewegung, Spiel und Sport, so dass sie...

- in der Lage sind, die eigene Motivation zur Förderung und Erhaltung von Gesundheit und Fitness überdauernd hochzuhalten und zu manifestieren,

- sich volitional und metakognitiv selbst steuern und kontrollieren können (Selbstdisziplin, Durchhaltevermögen etc.),
- Wissen über Gesundheit und Fitness im und durch Sport besitzen und den Umgang mit einer bewegungsfreudigen, gesunden Lebensführung konstruktiv anwenden können,
- Wissen über die eigenen Lernstrategien besitzen und diese anwenden können,
- sich im schulischen Umfeld und durch alle am Schulleben Beteiligten – Schulleitung, Lehrkräfte, Eltern, Mitschülerinnen und Mitschüler - sozial anerkannt und integriert wissen. Ein besonderer sportspezifischer Schwerpunkt liegt dabei auf der Umsetzung und Reflexion von fairem Verhalten im Rahmen der konstituierenden, regulativen und moralischen Regeln.

Um Lernenden zu ermöglichen, sich über die Schulzeit hinaus für den Sport zu engagieren, bietet das Gymnasium Horkesgath Schüler*innen neben dem Pflichtunterricht die Möglichkeit, in der Sekundarstufe I erste Übungsleiterlizenzen im Rahmen der Sporthelferausbildung zu erwerben und im Kurssystem der gymnasialen Oberstufe vor allem durch den Leistungskurs vertieft Einblick in wissenschaftspropädeutisches Arbeiten zu erhalten.

Darüber hinaus können Schüler*innen vielfältige Möglichkeiten im Rahmen des Ganztags sowie des außerunterrichtlichen Sports in der Schule nutzen.

1.2 Die Fachgruppe

Die Fachschaft Sport besteht aktuell aus zehn Kolleginnen und Kollegen. Die Unterrichtsverteilung variiert dabei fachspezifisch stark, insgesamt unterrichten 5 der Kolleginnen und Kollegen überwiegend das Fach Sport.

Unterrichtsangebot

Der Sportunterricht wird in allen Klassenstufen auf der Grundlage der verbindlichen Stundentafel erteilt, leider derzeit in den Klassen 5 und 9 oder 10 um eine Stunde gekürzt:

Jahrgangsstufe	5	6	7	8	9	10
Unterrichtsstunden	2	4	3	3	2	3

- Einführungsphase der GOST: 3-stündig
- Qualifikationsphase der GOST - Grundkurs: 3-stündig (seit dem Schuljahr 25/26)
- Qualifikationsphase der GOST - Leistungskurs: 5-stündig

- Qualifikationsphase der GOST - Projektkurs: 2-stündig

Eine auf der verbindlichen Stundentafel beruhende Wochenstundenzahl in allen Jahrgangsstufen wird angestrebt und von der Fachschaft stark befürwortet.

Das Fahrtenprogramm der Schule sieht in der Jahrgangsstufe 8 eine Schneesportfahrt vor, die durch die Sportfachschaft organisiert und durchgeführt wird. Ansprechpartner ist Herr Rickert.

Verantwortliche der Fachgruppe

Fachgruppenvorsitz: Sebastian Rickert Stellvertretung: Tobias Niedzkowski
Pflege der Lehr- und Lernmaterialien: Sämtliche Kolleginnen und Kollegen

1.3 Sportstättenangebot

Sportstätten der Schule:

- Schuleigene Dreifach- und Zweifachsporthalle
- Angrenzende BSA mit 4 Laufbahnen, 4 Sprunggruben, 3 Kugelstoßanlagen, einer Speerwurf- und Diskuswurfanlage sowie Kunstrasen- und Rasenfußballplätzen

Im Umfeld der Schule:

- Nutzung des Badezentrums Bockum (freitags 2. bis 4. Std.)
- Nutzung der Eissporthallen (dienstags, 3./4. Stunde, zwischen Herbst- und Osterferien)
- Mitbenutzung des Hockeyplatzes des CSV Marathon

1.4 Qualitätsentwicklung und -sicherung

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

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich der Qualitätsentwicklung und -sicherung des Sportunterrichts. Sie 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. Koordinator für die Unterrichtsentwicklung sowie für die Fortschreibung der schulinternen Lehrpläne ist Herr Niedzkowski.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Entwicklung eines Leitbildes mit dem Ziel der Förderung des Sports in der Schule. Das Leitbild ist der Schulöffentlichkeit vorzulegen

und regelmäßig im Abstand von 5 Jahren zu evaluieren und fortzuschreiben. Die Schülerinnen und Schüler sowie die Eltern sind an der Evaluation zu beteiligen.

Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Einführung und Fortschreibung eines Ablaufplans/ Projektmanagements (Sport als Abiturfach, Skifahrt, Ruderprojekt, Talentsportprojekt XTRA-Sport, Sport im Ganzttag, Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens...) im Rahmen einer systemischen Fachkonferenzarbeit.

1.5 Außerunterrichtliches Sportangebot

Im Rahmen des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot in verschiedenen Sportbereichen gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports anzustreben. Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich sind Herr Niedzkowski und Herr Rickert.

1.5.1 Bewegung, Spiel und Sport im Ganzttag

Im Rahmen des Ganzttagsangebots sowie des außerunterrichtlichen Schulsports der Schule wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot zur individuellen Förderung gemacht. Dabei ist eine Kooperation mit außerschulischen Partnerinnen und Partnern des Sports möglich und auch anzustreben. Ansprechpartner für Bewegung, Spiel und Sport in diesem Bereich sind Herr Dichans und Herr Michl.

1.5.2 Sporthelfer*innenausbildung

Die Schule bietet in Kooperation mit dem Stadt-/Kreissportbund Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit, sich als Schulsportthelfer*in im 2. Halbjahr der Jahrgangsstufe 9 ausbilden zu lassen. Die Ausbildung und der Einsatz der Schulsportthelfer*innen wird von den Kollegen Krämer, Rickert, Schmitt, Grofmeier und Niedzkowski in Kooperation mit der Sportjugend Krefeld durchgeführt. Einsatz (z.B. Betreuung des Pausensports, Unterstützung des schulsportlichen Wettkampfwesens, Betreuung des Sports im Ganzttag u.v.m.) und durchgeführte Maßnahmen sind zu dokumentieren. Das Programm wird in einem Abstand von 3 Jahren evaluiert. Jährlich werden ca. 10 Ausbildungsplätze zur Verfügung gestellt.

Schulsportthelfer*innen verpflichten sich jeweils für mindestens ein Jahr nach erfolgreichem Abschluss der Ausbildung zur Mitarbeit im Schulsport. Bei erfolgreicher Teilnahme erhalten die Schulsportthelfer*innen ein Zertifikat für die Förderung des Ehrenamtes an der Schule. Die erfolgreiche Teilnahme wird mit einer Bemerkung auf dem Zeugnis versehen. Sie erhalten durch diesen Perspektivenwechsel zudem einen ersten Einblick in den Sport als mögliches späteres Berufsfeld.

1.5.3 Schulsportwettkämpfe und „Jugend trainiert für Olympia“

Für die Organisation, Koordination, Auswahl und Förderung des schulsportlichen Wettkampfwesens fungieren Herr Rickert und Herr Niedzkowski als Ansprechpartner. Für die Schulmannschaften finden bei Bedarf vorbereitende Trainingseinheiten statt, die per digitalem Rundbrief angekündigt werden. Alle Schüler*innen werden zu Beginn des Schuljahres bzw. nach den Schulsportwettkämpfen von den Fachkolleg*innen in der Online-Schulsportdatenbank registriert, mit Hilfe derer man besseren Zugriff auf alle talentierten Wettkampfsportler hat. Die Schulsportdatenbank wird jedes Schuljahr regelmäßig aktualisiert. Evtl. Schulsportshelfer*innen unterstützen das Training. Die Teilnahme am schulsportlichen Wettkampfwesen wird regelmäßig dokumentiert.

1.5.4 Schulsportfeste und -turniere; Sport im Rahmen von Schulfesten

Leisten und Leistung zu erfahren, sind unverzichtbare Bestandteile des Sports. Deshalb beschließt die Fachkonferenz, in ausgewählten Jahrgangsstufen auf der Grundlage des Unterrichts Bundesjugendspiele, Schulsportwettkämpfe und -turniere durchzuführen. Die Ergebnisse werden angemessen in die Benotung einbezogen.

- Die Schülerinnen und Schüler der Klassen 5-7 und der SII nehmen an einem Sportabzeichenwettkampf, vornehmlich in leichtathletischen Disziplinen, teil. Dieser findet ca. 4 Wochen nach den Sommerferien statt. Schulsportshelfer*innen sowie die SuS des LK der Q2 unterstützen die Aktivitäten und Organisation.
- In der Jahrgangsstufe 6 findet das VOBABA-Turnier statt. Die Schüler*innen ermitteln in den Spielformen Mini-Volleyball und Minibasketball die erfolgreichste Klasse und Mannschaft. Die Veranstaltung findet in Kooperation mit den örtlichen Basketball- und Volleyballvereinen SC Krefeld 05 und Verberger TV sowie dem Westdeutschen-Basketball-Verband (WBV) statt. Mit dem Verband haben inzwischen weitere Gespräche stattgefunden, die eine erweiterte Kooperation vorsehen.
- Am vorletzten Tag vor den Sommerferien wird für alle Schülerinnen und Schüler der Klasse 5 bis EF ein Klassenturnier in wechselnden Sportarten durchgeführt. Die SuS der Q1 helfen bei der Durchführung und Organisation oder spielen alternativ ein Ultimate Frisbee-Turnier, das der LK der Q1 organisiert.

1.5.5 Weitere AG-Angebote

Folgende Programme (*Trainingszeiten s. Aushang*) werden zurzeit z.T. mit Unterstützung von Schulsportshelfer*innen und Vereinstrainern angeboten:

- XTRA-Sport-Dienstag für sportlich talentierte Schüler*innen. der Jgst. 5-7 in den Sportarten BB, LA, Racketsport, Hockey und VB
- Wettkampftraining -Training für Schulsportmannschaften im Rahmen von Sport-AGs oder Sondertrainingseinheiten
- Sport-AGs für die Mittelstufe donnerstags von 14.25 bis 15.55.

1.5.6 Fachliche Zusammenarbeit mit außerunterrichtlichen Partnern

Im Rahmen des Talentsportprojektes XTRA-Sport sowie von Schnupperangeboten im regulären Sportunterricht wird Schülerinnen und Schülern ein vielfältiges zusätzliches Angebot zur individuellen Förderung gemacht. Dabei greifen wir auf einen großen Pool an außerschulischen Partnern zurück. Ansprechpartner in diesem Bereich ist Herr Rickert.

Rudern



Volleyball



Leichtathletik



Tennis



Inline-Hockey



Hockey



Badminton



Eine Kooperation mit dem WVV als Partnerschule des Volleyballs ist in Planung.

Handlungsprogramm zur Förderung des Schwimmens

Schwimmen können ist wichtiger Bestandteil unserer Kultur, Schwimmen lernen und Schwimmen können bedeutet nicht nur die Fähigkeit, sich und andere vor dem Ertrinken zu bewahren, sondern ermöglicht insbesondere auch den Zugang zu vielen Bewegungs- und Lebensbereichen (Urlaub am Meer oder am Badensee, Wassersport, Besuch im Schwimmbad).

Die Fachkonferenz Sport verpflichtet sich deshalb zu einem umfangreichen Maßnahmenpaket:

- Die Fachkonferenz vereinbart, dass möglichst alle Schülerinnen und Schüler am Ende der Jahrgangsstufe 6 das Schwimmbzeichen in Bronze oder Silber erwerben. Die Schwimmbzeichen sind im jeweiligen Schülerstammbuch zu dokumentieren und im Zeugnis festzuhalten. (Bemerkung z.B.: „Britta hat das Schwimmbzeichen in Silber erworben“).
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich Strategien und Handlungspläne¹ in Anlehnung an die landesweite Initiative „NRW kann schwimmen“ zu entwickeln, schriftlich festzuhalten und zu evaluieren.
- Die Fachkonferenz benennt Herrn Rickert als Ansprechpartnerin zur Koordination des Schwimmens in der Schule und meldet sie der Schulleitung. Die Ansprechpartnerin entwirft einen Handlungsplan zur Sicherstellung der

¹ Siehe Anlage M5 – Arbeitspapier zur Qualitätssicherung des Schwimmens

Schwimmfähigkeit von Schüler*innen. Die Fachkonferenz verpflichtet sich, diesen umzusetzen und kontinuierlich zu evaluieren und ggf. zu modifizieren.

- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Verankerung des Schwimmens im „Konzept zur individuellen Förderung“ der Schule und zum Treffen von verbindlichen Vereinbarungen über Maßnahmen zur Erlangung der Schwimmfähigkeit von Schülerinnen und Schülern (Nutzung von Ergänzungsstunden, verbindliche Abnahme von Schwimmapzeichen, Organisation von Ferienkursen für Nichtschwimmerinnen und -schwimmer mit Bildungspartnern des Sports ...).
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur Durchführung systematischer Sichtsungsmaßnahmen zur Förderung der Nichtschwimmerinnen und -schwimmer und zur Sichtung besonderer Begabungen im Schwimmen.
- Die Fachkonferenz verpflichtet sich zur regelmäßigen Teilnahme an Fort- und/oder Qualifizierungsmaßnahmen für Lehrkräfte im Schwimmen (u.a. Auffrischung der Rettungsfähigkeit gemäß Erlass zur Sicherheitsförderung).
- Die Fachkonferenz vereinbart, die Potenziale des Schwimmens allen Kindern unabhängig von Herkunft und religiöser, bzw. ethischer Überzeugung bewusst nutzbar zu machen. Entsprechende Angebote – auch schul(form-)übergreifend – sind zu nutzen.

2 Entscheidungen zum Unterricht

2.1 Unterrichtsvorhaben

Die Darstellung der Unterrichtsvorhaben im schulinternen Lehrplan dient als verbindliche Planungsgrundlage des Unterrichts und hält die darauf bezogenen notwendigen Abstimmungen fest. Sie weisen Wege zur schrittweisen Anlage und Weiterentwicklung sämtlicher im Kernlehrplan angeführter Kompetenzen aus. Dies entspricht der Verpflichtung jeder Lehrkraft, alle Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans bei den Lernenden auszubilden und zu fördern.

Die Kompetenzerwartungen des Kernlehrplans Sport sind im schulinternen Lehrplan wörtlich übernommen. Der schnelleren Rezeptionsmöglichkeit halber sind seine kursiven Ergänzungen im schulinternen Lehrplan nur in dem Falle zitiert, wenn es für das Verständnis der Kompetenzerwartung erforderlich ist.

2.1.1 Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 5-10

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„Ein Spiel, viele Varianten“ – Völkerballspiele und ihre Variationen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen.	10
UV 2	„Rolle, Handstand und Rad“ – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bodenkür nutzen	16
UV 3	„Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen (50m-Sprint, Weitsprung und Weitwurf) entdecken, erleben und im Sportabzeichenwettkampf und bei den Bundesjugendspielen anwenden	12
UV 4	„Vom 1 mit 1 über das 1 gegen 1 zum 2 gegen 2“ – Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in minivolleyball-ähnlichen Spielformen erlernen und anwenden.	8
UV 5	„Spielen nach Regeln und mit Verstand“ – Einführung in die Basketballvariante Streetball durch Erarbeitung zentraler Grundtechniken und -taktiken im Angriffsspiel 1-1 und 2-2	12
UV 6	„Hoch und weit“ - Einführung der Rückschlagsportart Badminton über die Grundtechniken Aufschlag und Clear	12
UV 7	Wie fit bin ich? – Kraft- und Ausdauerfähigkeiten mit Hilfe des Sportmotorischen Fitnesstest des Landes NRW („KommSport“) testen und verbessern	12
UV 8	„Staffel, Hühnerball und Co“ - Vorbereitung auf das Spiel- und Sportfest	4
UV 9	„Lasst die Reifen tanzen!“ Einfache technisch-koordinative Grundformen der Gymnastik in Verbindung mit Rollen, Schwingen, Werfen und Fangen – Erarbeiten einer ästhetisch-gestalterischen Präsentation mit dem Reifen.	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		120 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		98 UE
Freiraum:		22 UE

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 2.1
Thema des UV: „Ein Spiel, viele Varianten“ – Völkerballspiele und ihre Variationen unter besonderer Berücksichtigung der gruppenübergreifenden Kooperation durchführen.		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: Kooperative Spiele	Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK Bewegungsspiele eigenverantwortlich, kreativ und kooperativ spielen [6 BWK 2.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK UK	
Überprüfungsformen	Sonstiges: 1 Spiel – 10 Varianten (PDF) – Völkerball und Brennball Der „Fair Play-Gedanke“ im Sportspiel	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 16	Nummer des UVs im BF/SB: 5.1
Thema des UV: „Rolle, Handstand und Rad“ – grundlegende Bewegungsfertigkeiten am Boden für die Gestaltung einer Bodenkür nutzen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfertigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: - Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen [5] - Motorische Grundfähigkeiten und Fertigkeiten: Elemente der Fitness [1]	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock, Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] - eine grundlegende Muskel- und Körperspannung aufbauen, aufrechterhalten	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] MK - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] [MKR 1.2]	

und in unterschiedlichen Anforderungssituationen nutzen [6 BWK 1.2] • grundlegende motorische Basisqualifikationen (u.a. Hangeln, Stützen, Klettern, Balancieren) in unterschiedlichen sportlichen Anforderungssituationen anwenden und nutzen [6 BWK 1.3]	• selbstständig und verantwortungsvoll Spielflächen und -geräte gemeinsam auf- und abbauen [6 MK e1] Medienkompetenz (MKR) • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2)
Überprüfungsform: Kür aus drei Bodenelementen Prüfungsbogen Boden (pdf)	Sonstiges: Elemente des Bodenturnens (pdf) Funktionalität von Sportkleidung, Baumwolle vs. Funktionskleidung

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.1
Thema des UV: „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen (50m-Sprint, Weitsprung und Weitwurf) entdecken, erleben und im Sportabzeichenwettkampf und bei den Bundesjugendspielen anwenden		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [6 BWK 3.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] Medienkompetenz (MKR) • mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriterien-geleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen (MKR 1.2) • einfache Hilfen (akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden (MKR 1.2)	
Überprüfungsform: Wertungstabelle LA (pdf) teams		

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 7.1
-------------------	------------------	------------------------------

Thema des UV: „Vom 1 mit 1 über das 1 gegen 1 zum 2 gegen 2“ – Systematisch und strukturiert spielen lernen - grundlegende Spielfertigkeiten und -fähigkeit in minivolleyball-ähnlichen Spielformen erlernen und anwenden.	
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltlicher Kern: Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten	Inhaltliche Schwerpunkte: Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielübergreifende taktische, koordinative und technische Basiskompetenzen (u.a. Heidelberger Ballschule) in vielfältigen Spielformen anwenden [6 BWK 7.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
Überprüfungsform: Volleyball-Koordinations-Führerschein (pdf) Moodle	

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Spielen nach Regeln und mit Verstand“ – Einführung in die Basketballvariante Streetball durch Erarbeitung zentraler Grundtechniken und -taktiken im Angriffsspiel 1-1 und 2-2		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [6 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK UK - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]	

Überprüfungsform: Technikparcours Grundtechniken (pdf) Moodle	
--	--

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.1
Wie fit bin ich? – Kraft- und Ausdauerfähigkeiten mit Hilfe des Sportmotorischen Fitnesstest des Landes NRW („KommSport“) testen und verbessern		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK UK - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]	
Überprüfungsform: Sportmotorischer Fitnesstest in den Bereichen Ausdauer (6 Minuten-Lauf) und Kraft (Sit-Ups, Standweitsprung und Liegestütz)		

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 2.2
Thema des UV: „Staffel, Hühnerball und Co“ - Vorbereitung auf das Spiel- und Sportfest		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung	
Inhaltlicher Kern: Kleine Spiele und Pausenspiele	Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung [c]	

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • lernförderliche Spiele und Spielformen unter Berücksichtigung ausgewählter Zielsetzungen (u.a. Verbesserung der Konzentrationsfähigkeit) spielen [6 BWK 2.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK UK
	Sonstiges: Vorbereitung auf das Sportturnier

Jahrgangsstufe 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs: 6.1
Thema des UV: „Lasst die Reifen tanzen! Einfache technisch-koordinative Grundformen der Gymnastik in Verbindung mit Rollen, Schwingen, Werfen und Fangen – Erarbeiten einer ästhetisch-gestalterischen Präsentation mit dem Reifen		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: • Gymnastische Bewegungsgestaltung (mit und ohne Handgeräte oder Alltagsmaterialien)	Inhaltliche Schwerpunkte: • Variation von Bewegung [b] • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Grundformen ästhetisch-gestalterischen Bewegens (Laufen, Hüpfen, Springen) mit ausgewählten Handgeräten (Reifen, Seil oder Ball) oder Alltagsmaterialien für eine einfache gymnastische Bewegungsgestaltung nutzen [6 BWK 6.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1] MK • Grundformen gestalterischen Bewegens nach- und umgestalten [6 MK b1] UK	

Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 6

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Sicher mit dem Rad zum Elfrather See “ – Einen selbst erstellten Fahrradparcours sicherheitsbewusst bewältigen	6
UV 2	„ Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen	6
UV 3	„ Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen! “ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen	12
UV 4	„ Wasserspringen ohne Angst und Übermut! “ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten	4
UV 5	„ Fit und leistungsstark “ – Im Brustschwimmen unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können	8
UV 6	„ In die Tiefe “ – Einführung ins Tieftauchen	4
UV 7	Auf dem Weg zum VOBABA-Turnier „ SPD = Shoot, Pass & Dribble! “ – schülerorientierte Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken und –taktiken im Spiel 2-2 sowie ggf. Erwerb des DBB-Abzeichens Bronze, Silber oder Gold; Grundsätze im Spiel 2-2 und 3-3. Auf dem Weg zum VOBABA-Turnier „ Vom 2 mit 2 über das 2 gegen 2 zur VOBABA-Turnierspielform 3 gegen 3 “ – Wiederholung und Vertiefung der Grundtechnik Oberes Zuspiel und mannschaftstaktischer Grundprinzipien	20
UV 8	„ Wir entwickeln ein neues Spiel “ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten	8
UV 9	„ Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch? “ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Barren und Reck für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen	14
UV 10	„ Basic Tricks mit Seil und Partner “ – Eine Mini-Choreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens drei Tricks kombinieren und demonstrieren	12
UV 11	„ Vorbereitung mit Plan “ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe	8
UV 12	„ Abgerechnet wird zum Schluss “ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf (50m, Weit- oder Scherhochsprung, Weitwurf) vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch	12
UV 13	„ Kämpfen - aber fair “ - Zweikampf-Regelungen treffen, erproben und verändern.	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit:		160 UE
Stunden für die Unterrichtsvorhaben:		124 UE
Freiraum:		36 UE

Jahrgangsstufe 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 8.1
Thema des UV: „ <i>Sicher mit dem Rad zum Elfrather See</i> “ – Einen selbst erstellten Fahrradparcours sicherheitsbewusst bewältigen		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wassersport	Inhaltsfelder: f – Gesundheit, c – Wagnis und Verantwortung	
Inhaltliche Kerne: • Rollen und Fahren auf Rollgeräten	Inhaltliche Schwerpunkte: • Handlungssteuerung [c] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • sich mit einem Gleit- oder Fahr- oder Rollgerät kontrolliert fortbewegen, gezielt die Richtung ändern sowie situations- und sicherheitsbewusst beschleunigen und bremsen [6 BWK 8.1] • grundlegende, gerätspezifische Anforderungssituationen beim Gleiten oder Fahren oder Rollen unter bewegungsökonomischen oder gestalterischen Aspekten sicherheitsbewusst bewältigen [6 BWK 8.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]	
Überprüfungsform: ADAC-Fahrradturnier (2 Stunden) (pdf)	Sonstiges Horkesgath Fahrradtag (6 Stunden) Fahrradausrüstung im Vergleich (Helme, Beleuchtung, Reflektoren) Nachhaltigkeit durch Pflege und Wartung Das Fahrrad als nachhaltiges Verkehrsmittel (Emission und Alltagstauglichkeit)	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „ <i>Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd</i> “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1]	

Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]	• grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] • einfache Hilfen (Visualisierungen) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1]	
Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 4.2
Thema des UV: „Daumen – Greifen – Ziehen – Drücken! Und Drehen! Und Atmen!“ – Beim Erlernen des Kraulschwimmens den Wasserwiderstand zum sicheren Vortrieb erfahren und nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Schwimmarten einschließlich Start und Wende		Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • eine Wechselzug- oder eine Gleichzugtechnik einschließlich Atemtechnik, Start und Wende auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau sicher und ausdauernd ausführen [6 BWK 4.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] MK • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK • einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.3
Thema des UV: „Wasserspringen ohne Angst und Übermut!“ – Beim vielfältigen Springen mit Angst umgehen und seine Grenzen ausloten		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne:	Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Handlungssteuerung [c]	

• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sichrren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2] • in unterschiedlichen Situationen sicherheitsbewusst springen und tauchen [6 BWK 4.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • die Herausforderungen in einfachen sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren beschreiben [6 SK c1] MK • verlässlich verbale und nonverbale Unterstützung bei sportlichen Handlungssituationen geben und gezielt nutzen [6 MK c1] UK • einfache sportliche Wagnissituationen für sich situativ einschätzen und anhand ausgewählter Kriterien beurteilen [6 UK c1]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.2
Thema des UV: „Fit und leistungsstark“ - Im Brustschwimmen unter Berücksichtigung der Reaktionen des eigenen Körpers ausdauernd schwimmen können		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: • Aerobe Ausdauerfähigkeit	Inhaltliche Schwerpunkte: • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung im Schwimmen (15 min, beliebige Schwimmart, mind. 200m) und in einem weiteren Bewegungsfeld über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 15 min, Aerobic 15 min, Radfahren 30 min) erbringen [6 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrationsfähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] • psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] MK UK • körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 4	Nummer des UVs im BF/SB: 4.1
Thema des UV: „In die Tiefe“ – Einführung ins Tieftauchen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne:	Inhaltliche Schwerpunkte:	

• Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser	• Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [6 BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [6 BWK 4.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] MK • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] • einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2]

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 7.3
Thema des UV: Auf dem Weg zum VOBABA-Turnier „SPD = Shoot, Pass & Dribble!“ – schülerorientierte Wiederholung und Vertiefung der Grundtechniken und –taktiken im Spiel 2-2 sowie ggf. Erwerb des DBB-Abzeichens Bronze, Silber oder Gold; Grundsätze im Spiel 2-2 und 3-3. Auf dem Weg zum VOBABA-Turnier „Vom 2 mit 2 über das 2 gegen 2 zur VOBABA-Turnierspielform 3 gegen 3“ – Wiederholung und Vertiefung der Grundtechnik Oberes Zuspiel und mannschaftstaktischer Grundprinzipien		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)		Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [6 BWK 7.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e1]
Überprüfungsformen: Spiel 2-2 (pdf) Korblegertest (pdf)		Sonstiges: VB-Spielform https://www.youtube.com/watch?v=3nNLZ58O5fg

	https://www.youtube.com/watch?v=j-azmj-Trr8 https://www.youtube.com/watch?v=7FgsIJ9V5Rg&t=36s Kooperation mit SC Krefeld und Verberger TV Schnupperstunden VB und BB im Sportunterricht als Vorbereitung auf das VOBABA Mitgliedsbeiträge, Ausrüstung & Turnierkosten – Vereinsstrukturen und Sport als Wirtschaftsfaktor
--	--

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 2.3
Thema des UV: „Wir entwickeln ein neues Spiel“ – Ein eigenes Spiel ausgehend von bekannten Spielideen und vereinfachten Regelstrukturen entwickeln und hinsichtlich ausgewählter Aspekte bewerten		
BF/SB 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: • Kleine Spiele und Pausenspiele		Inhaltliche Schwerpunkte: • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • Kleine Spiele und Pausenspiele eigenverantwortlich (nach-)spielen und situations- und kriterienorientiert gestalten [6 BWK 2.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] MK • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e2] UK

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 14	Nummer des UVs im BF/SB: 5.2
Thema des UV: „Rolle, Handstand, Rad ... und was geht noch?“ – Grundlegende turnerische Bewegungsfertigkeiten am Barren und Reck für die Gestaltung einer Bewegungsverbinding nutzen		
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen b – Bewegungsgestaltung
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenes Turnen an Geräten und Gerätebahnen		Inhaltliche Schwerpunkte: • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Variation von Bewegung [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • vielfältiges turnerisches Bewegen (Stützen, Balancieren, Rollen, Klettern, Springen, Hangeln, Schaukeln und Schwingen) an unterschiedlichen Geräten und Gerätekombinationen (z.B. Boden, Trampolin, Klettertaue, Reck/Barren, Bank/Balken/Slackline, Kasten/Bock,		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Grundformen gestalterischen Bewegens (in zwei Bewegungsfeldern) benennen [6 SK b1]

Sprossenwand, Boulder-/Kletterwand) demonstrieren [6 BWK 5.1] - eine Bewegungsverbinding aus turnerischen Grundelementen an einem ausgewählten Gerät (Boden, Barren, Reck oder Schwebebalken) demonstrieren [6 BWK 5.2] - grundlegende turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [6 BWK 5.3]	MK - mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] - einfache Hilfen (z.B. Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden [6 MK a2] UK - einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1]
Überprüfungsform: Kür am Barren und Reck Prüfungsbogen Barren und Reck (pdf) teams	Elemente am Barren und Reck (pdf)

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.2
Thema des UV: „Basic Tricks mit Seil und Partner“ – Eine Mini-Choreo mit dem Seil zum Rhythmus der Musik gestalten und dabei mindestens drei Tricks kombinieren und demonstrieren		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine einfache traditionelle (Volkstanz) oder aktuelle (Modetanz) tänzerische Kompositionen präsentieren [6 BWK 6.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - grundlegende Aufstellungsformen und Formationen benennen [6 SK b 2] MK - einfache kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [6 MK b 2] UK - kreative, gestalterische Präsentationen anhand grundlegender Kriterien beurteilen [6 UK b 1]	
Überprüfungsform: Mini-Choreographie		

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 8	Nummer des UVs im BF/SB: 1.3
Thema des UV: „Vorbereitung mit Plan“ – Kennen lernen der grundlegenden Bestandteile von allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogrammen als gezielte Maßnahme zur Verletzungsprophylaxe		
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Allgemeines und spezielles Aufwärmen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK	

sich altersgerecht aufwärmen und die Intensität des Aufwärmprozesses an der eigenen Körperreaktion wahrnehmen [6 BWK 1.1]	- psycho-physische Leistungsfaktoren (u.a. Anstrengungsbereitschaft, Konzentrations-fähigkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d2] - psycho-physische Reaktionen des Körpers in sportlichen Anforderungssituationen beschreiben [6 SK d3] - Merkmale einer sachgerechten Vorbereitung auf sportliches Bewegen (u.a. allgemeines Aufwärmen, Kleidung) benennen [6 SK f2] MK UK - körperliche Anstrengung anhand der Reaktionen des eigenen Körpers auf grundlegendem Niveau gesundheitsorientiert beurteilen [6 UK f1]
Überprüfungsform: Gestaltung eines Aufwärmprogramms für die Klasse	Sonstiges:

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.3
Thema des UV: „Abgerechnet wird zum Schluss“ – Wir bereiten uns gemeinsam auf einen leichtathletischen Dreikampf vor und führen ihn regelgerecht gegeneinander durch		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe und Mehrkämpfe		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigkeiteniveau ausführen [6 BWK 3.2] - einen leichtathletischen Wettbewerb unter Berücksichtigung grundlegenden Wettkampfverhaltens durchführen [6 BWK 3.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - sportartspezifische Vereinbarungen, Regeln und Messverfahren in unterschiedlichen Bewegungsfeldern beschreiben [6 SK e2] MK - einfache Methoden zur Erfassung von körperlicher Leistungsfähigkeit anwenden [6 MK d1] UK - ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1]
Überprüfungsform: 75m-Sprint/400mSprint, Schersprung/Weitsprung, Weitwurf (pdf Wertungstabelle)		

Jahrgangsstufe 6	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 9.1
-------------------------	--------------------------	-------------------------------------

Thema des UV: „Kämpfen - aber fair“ - Zweikampf-Regelungen treffen, erproben und verändern.	
BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport	Inhaltsfelder: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltliche Kerne: • Kämpfen um Raum und Gegenstände • Kämpfen mit- und gegeneinander	Inhaltliche Schwerpunkte: • Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • unter Berücksichtigung der individuellen Voraussetzungen von Partnerin oder Partner, Gegnerin oder Gegner, normungebunden mit- und gegeneinander um Raum und Gegenstände im Stand und am Boden kämpfen [6 BWK 9.1] • in einfachen Gruppen- und Zweikampfsituationen fair und regelgerecht kämpfen [6 BWK 9.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e 1] MK • in sportlichen Handlungssituationen grundlegende, bewegungsfeldspezifische Vereinbarungen und Regeln dokumentieren [6 MK e 2] UK • sportliche Handlungs- und Spielsituationen hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Einhaltung von Regeln und Vereinbarungen, Fairness im Mit- und Gegeneinander) auf grundlegendem Niveau bewerten [6 UK e 1]

Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 7

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Das habe ich noch nie gemacht! “ – Hochsprung, Kugelstoß und/oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen	12
UV 2	„ Pyramide, Bank und Co. “ - Akrobatik als Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten.	
UV 3	„ Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein “ – Spielsituationen im Badminton-Einzel wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	12
UV 4	Eislaufen – Gleiten auf dem Eis	20
UV 5	Grundidee und -struktur des Sportspiels Unihockey kennenlernen	10
UV 6	Jonglage – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren	10
UV 7	„ Give & Go, Backdoor und Co! “ – komplexe Spielsituationen im Angriffsspiel 2-2 wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 78 UE Freiraum: 32 UE		

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.4
Thema des UV: „Das habe ich noch nie gemacht!“ – Hochsprung, Kugelstoß und/oder Hürdenlauf als neue Herausforderung annehmen		
BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen c - Wagnis und Verantwortung
Inhaltliche Kerne: - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Wählen Sie ein Element aus.		Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoß, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2] - Wählen Sie ein Element aus.		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] - emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] - Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen angepasst an das individuelle motorische Können gezielt verändern [10 MK c2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1]

Jahrgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.2
Thema des UV: „Pyramide, Bank & Co.“ – Eine attraktive akrobatische Gruppengestaltung erarbeiten und präsentieren			
BF/SB 5 Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfeld: b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltlicher Kern: Akrobatik		Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - eine selbst entwickelte akrobatische Gruppengestaltung präsentieren [10 BWK 5.2] - turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] [MKR 1.2] UK - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1] - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]	
Jahrgangsstufe: 7		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF: 7.3
Thema des UV: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“ – Spielsituationen im Tischtennis (alternativ Badminton) wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln			
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung (c) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben [10 SK c2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 20	Nummer des UVs im BF/SB: 8.2
Thema des UV: „Gleiten auf dem Eis“ - Eislaufen		
BF/SB 8 Gleiten, Fahren, Rollen - Rollsport/ Bootssport/ Wassersport		Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung
Inhaltlicher Kern: Gleiten und Fahren auf Eis und Schnee	Inhaltliche Schwerpunkte: - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] - Handlungssteuerung [c]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sich in komplexen Anforderungssituationen unter Wahrnehmung von Material, Geschwindigkeit und Umwelt mit einem fahrenden oder rollenden oder gleitenden Sportgerät dynamisch und situationsangemessen fortbewegen [10 BWK 8.1] - gerätspezifische, technisch koordinative Fertigkeiten unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen (ästhetisch, gestalterisch, spielerisch oder wettkampfbezogen) sicher und kontrolliert demonstrieren [10 BWK 8.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) für das Sporttreiben erläutern [10 SK c1] - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] MK - Strategien zum Umgang mit Emotionen in sportlichen Wagnissituationen (u.a. zur Bewältigung von Angstsituationen) anwenden [10 MK c1]	
		Sonstiges: Kosten für Material und Eintritt – Zugangsgerechtigkeit zu bestimmten Sportarten

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 7.5
Thema des UV: Grundidee und -struktur des Sportspiels Unihockey kennenlernen		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz Wählen Sie ein Element aus.
Inhaltliche Kerne: - Weitere Sportspiele und Sportspielvarianten - Wählen Sie ein Element aus.	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e] - Wählen Sie ein Element aus.	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] - eine Sportspielvariante (z.B. Floorball) o. ein alternatives Mannschafts-/Partnerspiel (z.B. Tchoukball) unter Berücksichtigung der taktisch-kognitiven u. technisch-koordinativen Herausforderungen regelgerecht u. situativ angemessen spielen [10 BWK 7.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] - Wählen Sie ein Element aus. MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK	

das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]		
Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: Jonglage – mit selbst gewählten Alltagsgegenständen jonglieren und balancieren und dabei einen Text oder eine Musik interpretieren		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik /Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung
Inhaltlicher Kern: darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] - Variation von Bewegung [b] - Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete künstlerische Bewegungskomposition mit oder ohne Materialien aus dem ausgewählten Bereich (Pantomime, Bewegungstheater oder Jonglage) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK - unterschiedliche Ausgangspunkte (Texte, Musik oder Themen) als Anlass für Gestaltungen – allein oder in der Gruppe - nutzen [10 MK b1] UK - die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Give & Go, Backdoor und Co!“ – komplexe Spielsituationen im Angriffsspiel 2-2 wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele		Inhaltsfelder: e - Kooperation und Konkurrenz a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
Inhaltliche Kerne: - Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) - Wählen Sie ein Element aus.		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Wählen Sie ein Element aus.
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1] - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau taktisch-kognitive Fähigkeiten und technisch-koordinative Fertigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellung, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MK a3] - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]

Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 8

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Ich mach mich fit! “ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern	6
UV 2	„ Wie spielt man woanders? “ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen – Ultimate Frisbee	12
UV 3	„ Wir turnen synchron “ – Gestaltung einer Synchronturnchoreographie am Boden, Barren, Reck und Sprung	12
UV 4	„ Hip hop moves zu aktuellen Hits “ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreografie eine Erweiterung in Gruppen selbst gestalten „und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungslernen vergleichend beurteilen.	15
UV 5	„ Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein “ – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln	12
UV 6	„ Höher, schneller, weiter... “ – einen leichtathletischen Mannschaftswettkampf planen, durchführen und auswerten	12
UV 7	„ Gegeneinander spielen und gewinnen wollen “ – Streetball regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen	10
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 90UE Freiraum: 30 UE		

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 1.4
Thema des UV: „Ich mach mich fit!“ – Ausdauerndes Laufen systematisch verbessern		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld: d - Leistung	
Inhaltlicher Kern: Aerobe Ausdauerleistungsfähigkeit	Inhaltlicher Schwerpunkt: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Trainingsplanung und Organisation [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] - ausgewählte Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings auf grundlegendem Niveau erläutern [10 SK d2] MK - einen individualisierten Trainingsplan aus vorgegebenen Einzelementen zur Verbesserung einer ausgewählten motorischen Grundfähigkeit zusammenstellen [10 MK d1] - sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren [10 MK d2] [MKR 1.2] UK - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen kriteriengeleitet beurteilen [10 UK d1]	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 2.7
Thema des UV: „Wie spielt man anderswo?“ – Spiele aus anderen Kulturen spielen und hinsichtlich ausgewählter Aspekte (u.a. Leistungsbegriff, Partizipation, mit- und gegeneinander) analysieren und beurteilen		
BF 2 Das Spielen entdecken, Spielräume nutzen	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Spiele aus anderen Kulturen	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eigene Spiele und Spiele aus anderen Kulturen unter Berücksichtigung ausgewählter Strukturmerkmale (z.B. Glück, Strategie, Geschicklichkeit) kriterienorientiert entwickeln und spielen [10 BWK 2.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK MK - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen u. Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen [10 MK e3] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1] - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale	

Bezugsnormen und Geschlechteraspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]		
Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 5.3
Thema des UV: „Wir turnen synchron“ – Gestaltung einer Synchronturnchoreographie am Boden, Barren, Reck und/oder Sprung		
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen	Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung Wählen Sie ein Element aus.	
Inhaltliche Kerne: • Normungebundenen Turnen an Geräten und Gerätekombinationen • Normgebundenen Turnen an Geräten und Gerätebahnen	Inhaltliche Schwerpunkte: • Präsentation von Bewegungsgestaltungen [b] • Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] • Gestaltungskriterien [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK • turnerische Grundelemente auf technisch-koordinativ grundlegendem Niveau unter Berücksichtigung eines weiteren Turngeräts demonstrieren [10 BWK 5.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK • ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] • das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [10 SK b2] • für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] [MKR 1.2, 1.4] • kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK • die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [10 UK b1]	

	MKR - den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 MKR 1.2] - unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden [10 MKR 1.2]
--	---

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 15	Nummer des UVs im BF/SB: 6.4
Thema des UV: „Hip hop moves zu aktuellen Hits“ – Vor dem Hintergrund der gemeinsamen Basischoreografie eine Erweiterung in Gruppen selbst gestalten und den Nutzen unterschiedlicher Medien beim Bewegungsklernen vergleichend beurteilen.		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung a - Bewegungsstruktur und Bewegungsklernen
Inhaltliche Kerne: Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung	Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Gestaltungskriterien [b]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] MK - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] UK	

	den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten [10 UK a3]
--	---

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF: 7.5
Thema des UV: „Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein“ – Spielsituationen im Tischtennis wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: c – Wagnis und Verantwortung, e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung (c) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) - Interaktion im Sport (e)	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen [10 BWK 7.1]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - emotionale Signale in sportlichen Handlungssituationen beschreiben [10 SK c2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.5
Thema des UV: „Höher, schneller, weiter“ – einen leichtathletischen Mehrkampf individuell vorbereiten und gemeinsam durchführen		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: d – Leistung, e – Kooperation und Konkurrenz f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: - Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) - Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - bereits erlernte leichtathletische Disziplinen auf erweitertem technisch-koordinativen Fertigniveau ausführen [10 BWK 3.1] - einen leichtathletischen Wettkampf einzeln oder in der Gruppe unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfverhaltens durchführen [10 BWK 3.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1]	

	UK den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]
--	--

Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.6
Thema des UV: „Gegeneinander spielen und gewinnen wollen“ – im Basketballspiel 3:3 regelkonform sowie individual-, gruppen- und mannschaftstaktisch in einfachen Systemen angemessen spielen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a., wettkampf-spezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern [10 SK e1] MK - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2]; [MKR 1.1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Genderaspekte) beurteilen [10 UK e1]

Übersicht der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 9

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen	12
UV 2	„Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen	12
UV 3	„Vom Streetball zum Zielspiel“ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 4:4 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näherkommen	12
UV 4	„Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partner*innen und Gegner*innen durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen	12
UV 5	„Clear, Drop und Smash“ – Grundschnitte im Badminton wiederholen bzw. erlernen und situationsbezogen anwenden können.	12
UV 6	„Le Parcours“ – Gut dran, drauf und drüber – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden	10
UV 7	„Wir planen ein Volleyball-Turnier“ - ein Volleyballturnier 4-4 für die eigene Klasse planen sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.	12
UV 8	„Let's Dance“ – Tanzen wie die Profis: Latein und Standardtanz – ein Projekt	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 120 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 94UE Freiraum: 26 UE		

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.6
Thema des UV: „Das kann ich (noch) nicht, aber das Tablet wird mir helfen!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [10 BWK 3.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [10 SK a1] - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK - analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [10 MK a2] [MKR 1.2] UK - Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [10 UK a1] - den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [10 UK a2]	

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.6
Thema des UV: „Das Fitnessstudio in der Turnhalle“ – Planung, Durchführung und Reflexion eines selbst erstellten Fitnesszirkels mit gesund-funktionalen Übungen		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: d – Leistung, f – Gesundheit	
Inhaltlicher Kern: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] - Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein gesund-funktionales Muskeltraining (z.B. als Zirkeltraining) unter Berücksichtigung der individuellen Belastungswahrnehmung sachgemäß durchführen [10 BWK 1.3]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - grundlegende Methoden und Prinzipien zur Verbesserung motorischer Grundfähigkeiten (Ausdauer und Kraft) beschreiben [10 SK d1] MK - Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]	
	Sonstiges: Vergleich von YouTube Workouts. Sinnvoll oder am Ziel vorbei?	

	Mitgliedsbeiträge, Abomodelle, Verträge – Kommerzielle Sportanbieter im Vergleich Das Berufsfeld Fitness und Gesundheit kennenlernen
--	---

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
Thema des UV: „Vom Streetball zum Zielspiel“ – Gruppen- und mannschaftstaktisches Verhalten unter Berücksichtigung von Fairness und Fairplay vom 3:3 auf das 5:5 übertragen und so dem Zielspiel ein Stück näherkommen		
BF/SB 7 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 9.3
Thema des UV: „Aus dem Gleichgewicht“ – unterschiedliche Partnerinnen und Partnern und Gegnerinnen und Gegnern durch Techniken und Prinzipien vertrauensvoll und kontrolliert werfen und fallen lassen		
BF/SB 9 Ringen und Kämpfen - Zweikampfsport		Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d - Leistung
Inhaltlicher Kern: Kämpfen mit- und gegeneinander		Inhaltliche Schwerpunkte: - Struktur und Funktion von Bewegungen [a] - Leistungsverständnis im Sport [d]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - grundlegende, normgebundene, technisch-koordinative Fertigkeiten (z. B. Halte-griffe und Befreiungen, Falltechniken und kontrolliertes Werfen) und taktisch- kognitive Fähigkeiten (z. B. Kontern, Kombinieren, Fintieren) beim Ringen und Kämpfen im Stand und am Boden anwenden [10 BWK 9.1] - in unterschiedlichen Zweikampfhandlungen situationsangepasst, regelgerecht und fair miteinander kämpfen [10 BWK 9.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [10 SK a2] MK UK - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.7
„Clear, Drop und Smash“ – Grundschläge im Badminton wiederholen bzw. erlernen und situationsbezogen anwenden können.		
BF/SB 7 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Partnerspiele (Badminton, Tennis oder Tischtennis)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1) - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	
	Sonstiges: High-End Ausrüstung oder Material vom Discounter – Preis-Leistung bei Schlägern oder Bällen Reparieren oder Neukaufen? Bespannung und Pflege von Badmintonschlägern	

Jahrgangsstufe: 9		Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 5.5
Thema des UV: „Le Parcours“ – Gut dran, drauf und drüber – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden			
BF/SB 5: Bewegen an Geräten – Turnen		Inhaltsfelder: c - Wagnis und Verantwortung f - Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: Normungebundenes Turnen an Geräten und Gerätekombinationen		Inhaltliche Schwerpunkte: - Handlungssteuerung [c] - Motive sportlichen Handelns in Wagnissituationen [c] - Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK turnerische Sicherheits- und Hilfestellungen situationsbezogen wahrnehmen und sachgerecht ausführen [10 BWK 5.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - emotionale Signale in sportlichen Wagnissituationen beschreiben [10 SK c2] - die Herausforderungen in sportlichen Handlungssituationen im Hinblick auf die Anforderung, das eigene Können und mögliche Gefahren erläutern [10 SK c3] - unterschiedliche Motive (u.a. Risiko erleben) sportlichen Handelns in Wagnissituationen erläutern [10 SK c1] MK - die Rahmenbedingungen und Gegebenheiten von Spiel-, Übungs- und Wettkampfsituationen analysieren und diese sicherheitsbewusst gestalten [10 MK f1] - Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und im Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren [10 MK f2] UK - komplexe sportliche Wagnissituationen für sich und andere unter Berücksichtigung des eigenen Könnens und möglicher Gefahrenmomente situativ beurteilen und sich begründet für oder gegen deren Bewältigung entscheiden [10 UK c1]	

Jahrgangsstufe: 9		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV „Wir planen ein Volleyball-Turnier“ - ein Volleyballturnier 4-4 für die eigene Klasse planen sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.			
BF/SB 7 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1)		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1) - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2]	

in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterfunktionen übernehmen. (10 MK e3) UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]
--	--

Jahrgangsstufe: 9		Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 6.3
Thema des UV: „Let’s Dance“ – Tanzen wie die Profis: Latein und Standardtanz – ein Projekt			
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste		Inhaltsfelder: b - Bewegungsgestaltung d - Leistung	
Inhaltliche Kerne: Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung		Inhaltliche Schwerpunkte: - Variation von Bewegung [b] - Ausgangspunkte von Gestaltungen [b] - Leistungsverständnis im Sport [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK eine selbstständig um- und neugestaltete tänzerische Komposition einer ausgewählten Tanzrichtung (z.B. Hip-Hop, Jumpstyle) allein oder in der Gruppe präsentieren [10 BWK 6.2]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen [10 SK b1] - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK - kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [10 MK b3] - Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [10 MK b2] UK - gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen [10 UK b2]	

Übersicht über die Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 10

Nummerierung	Name des UVs	UE (45 Minuten)
UV 1	„ Gib mir das Ei “ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen	12
UV 2	„ Ausdauertraining geht auch im Gym “ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen	12
UV 3	„ Unser Fünfkampf “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten	12
UV 4	„ Wir planen ein Basketball-Turnier “ - ein Basketballturnier 4-4 oder 5-5 für die eigene Klasse planen sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.	12
UV 5	„ Gekonnt koordinieren “ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen	12
Zur Verfügung stehende Unterrichtszeit: 80 UE Stunden für die Unterrichtsvorhaben: 66UE Freiraum: 14 UE		

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV: „Gib mir das Ei“ – Flag-Football als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen und der Möglichkeiten der geschlechterübergreifenden Partizipation kennen lernen		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele		Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen		Inhaltliche Schwerpunkte: - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-k koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [10 BWK 7.3]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [10 MK e2] UK - die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d1]

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.8
Thema des UV: „Ausdauertraining geht auch im Gym“ – ausgewählte Ausdauertrainingstrainingsformen aus dem Fitnessstudio unter Berücksichtigung von Fitnesstrends und Gesundheitsaspekten durchführen		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen		Inhaltsfeld: f – Gesundheit
Inhaltliche Kerne: - Allgemeines und spezielles Aufwärmen - Aerobe Ausdauerfähigkeit		Inhaltliche Schwerpunkte: - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens [f] - Gesundheitsverständnis und Körperbilder [f]
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sich funktional und wahrnehmungsorientiert – allgemein und sportartspezifisch – aufwärmen [10 BWK 1.1] - eine aerobe Ausdauerleistung ohne Unterbrechung über einen je nach Sportart angemessenen Zeitraum (z.B. Laufen 30 min, Schwimmen 20 min, Aerobic 30 min, Radfahren 60 min) in zwei ausgewählten Bewegungsfeldern erbringen [10 BWK 1.4]		Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf die Gesundheit und das psycho-physische Wohlbefinden beschreiben [10 SK f1] - Prinzipien einer sachgerechten allgemeinen und sportartspezifischen Vorbereitung auf sportliches Bewegen im Hinblick auf die damit verbundenen unterschiedlichen psycho-physischen Belastungen erläutern [10 SK f2] MK UK - gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Genderaspekten kritisch beurteilen [10 UK f1]
		Sonstiges: Fitness-Trends als berufliche Option entdecken und reflektieren

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3.7
Thema des UV: „ <i>Unser Fünfkampf</i> “ – einen alternativen leichtathletischen Wettkampf in 5 Disziplinen planen, durchführen und auswerten		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik		Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz
Inhaltlicher Kern: Traditionelle und alternative leichtathletische Wettbewerbe	Inhaltliche Schwerpunkte: - Leistungsverständnis im Sport [d] - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK alternative leichtathletische Wettbewerbe (z.B. Orientierungslauf, Geocaching, Relativwettkämpfe, historische Disziplinen) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielrichtungen durchführen [10 BWK 3.4]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] UK - den Leistungsbegriff in unterschiedlichen sportlichen Handlungssituationen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderaspekte) kritisch reflektieren [10 UK d2]	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7.8
Thema des UV „Wir planen ein Basketball-Turnier“ - ein Basketballturnier 4-4 oder 5-5 für die eigene Klasse planen sowie die Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten organisieren, erproben und evaluieren.		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstruk-turen - Sportspiele	Inhaltsfeld: e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] - Interaktion im Sport [e]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK - sportspielspezifische Handlungssituationen in unterschiedlichen Sportspielen differenziert wahrnehmen, taktisch-kognitiv angemessen agieren und fair und mannschaftsdienlich spielen (10 BWK 7.1) - in dem ausgewählten Mannschafts- oder Partnerspiel auf fortgeschrittenem Spielniveau technisch-koordinative Fertigkeiten und taktisch-kognitive Fähigkeiten in spielerisch-situationsorientierten Handlungen anwenden [10 BWK 7.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - Kennzeichen für ein grundlegendes Wettkampfverhalten (u.a. wettkampfspezifische Regeln kennen, taktisch angemessen agieren) erläutern (10 SK e1) - Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [10 SK e2] MK - Vereinbarungen und Regeln für ein faires und gelingendes sportliches Handeln analysieren und kriteriengeleitet modifizieren [10 MK e1] - in sportlichen Handlungssituationen unter Verwendung der vereinbarten Zeichen und Signale Schiedsrichterkfunktionen übernehmen. (10 MK e3) UK - das eigene sportliche Handeln sowie das sportliche Handeln anderer kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Aspekte (u.a. Fairness, Mit- und Gegeneinander, Partizipation, Geschlechteraspekte) beurteilen [10 UK e1]	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 1.7
Thema des UV: „Gekonnt koordinieren“ – Planung und Durchführung eines vielfältigen Koordinationstrainings unter besonderer Berücksichtigung der unterschiedlichen Anforderungen (u.a. Zeit-, Belastungs- und Präzisionsdruck) von sportlichen Bewegungen		
BF 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslerne d – Leistung	
Inhaltlicher Kern: Motorische Grundfähigkeiten und -fertigkeiten: Elemente der Fitness	Inhaltliche Schwerpunkte: - Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] - Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d]	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen BWK ein Koordinationstraining unter Berücksichtigung unterschiedlicher Anforderungssituationen sachgemäß durchführen [10 BWK 1.2]	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen SK - koordinative Anforderungen von Bewegungsaufgaben benennen [10 SK d3] MK - grundlegende methodische Prinzipien auf das Lernen und Üben sportlicher Bewegungen anwenden [10 MK a1] UK	

2.1.3 Übersicht: Jahresplanung der Unterrichtsvorhaben in der EF

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<i>Vom gesundheits- zum leistungsorientierten Ausdauertraining</i>	– allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, – unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern, – Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. – einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch), – ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	BF 1 • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. BF 3 • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
<i>Basketball – Spielzüge in der Offensive entwickeln und Verteidigungsmöglichkeiten dieser erproben</i>	– sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). – grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.	BF 7 • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden
<i>Badminton – Taktische Variationsmöglichkeiten im Badminton-Doppel</i>	– die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen – sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). – grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.	BF 7 • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

<i>Von fitnessorientierten Sprungtechniken zur gruppenchoreografischen Gestaltung im Ropeskipping</i>	– Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern – Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. – eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten	BF 1 • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
<i>Le Parkour – Bewegungen an Geräten neugestalten und kombinieren</i>	– den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. – in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. – den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.	BF 5 • unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. • turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
<i>Auf dem Weg zum Sportabzeichen – sich angeleitet und selbständig auf einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten</i>	– unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern – ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. – sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. – unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. – unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. – die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.	BF 3 • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). • einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (KLP S. 20)

Die Bewegungsfelder 1, 3 und 7 sind Profil bildend ausgewählt. Zusätzlich werden ausgewählte Kompetenzerwartungen des Bewegungsfelds 5 in den Blick genommen (vgl. UV IV), da dieses Bewegungsfeld an unserer Schule gelegentlich in der Qualifikationsphase Profil bildend ist.

Die Ausrichtung des Profils orientiert sich damit zum einen an den Anforderungen des im Schulprogramm festgeschriebenen Sportleistungskurses in der Qualifikationsphase und zum anderen an den günstigen Bedingungen für Leichtathletik und Sportspiele an Sportstätten im direkten Umfeld der Schule. Diese werden häufig als Teil des Profils der Grundkurse der Qualifikationsphase verwendet.

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Vom gesundheits- zum leistungsorientierten Ausdauerlauf – Anhand verschiedener Trainingsmethoden Möglichkeiten der Trainingssteuerung mit unterschiedlicher Zielsetzung kennenlernen und erfahren; ca. 18 Stunden
	UV II	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden, ca. 12 Stunden
	UV III	Eine Gruppenchoreographie im Ropeskipping entwickeln – Von fitnessorientierten Sprungtechniken zur gruppenchoreografischen Gestaltung im Ropeskipping; ca. 14 Stunden
	Freiraum	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs; ca. 10 Stunden
2. HJ	UV IV	Le Parkour – Bewegungen an Geräten neugestalten und kombinieren; ca. 14 Stunden
	UV V	Badminton – Taktische Variationsmöglichkeiten im Badminton-Doppel, ca. 12 Stunden
	UV VI	Auf dem Weg zum Sportabzeichen – sich angeleitet und selbständig auf einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten, ca. 20 Stunden
	Freiraum	Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs, ca. 10 Stunden

Konkretisierung der UV mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Vom gesundheits- zum leistungsorientierten Ausdauerlauf – Anhand verschiedener Trainingsmethoden Möglichkeiten der Trainingssteuerung mit unterschiedlicher Zielsetzung kennenlernen und erfahren

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1),

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik, Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen

- BF3: eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- BF1: ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

Inhaltsfeld: Leistung (d), Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und –organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK),
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK),
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK),
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK),
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)

Medienkompetenz

- Umgang mit Pulssensoren und Sportuhren zur Echtzeit-Datenerfassung (MKR 1)
- Recherche zu Trainingsmethoden (z.B. HI-Training vs. Dauermethode) in sportwissenschaftlichen Portalen (MKR 2)
- Dokumentation der Herzfrequenzdaten in einer Tabellenkalkulation (z.B. Excel); Erstellung einer individuellen Belastungskurve zur Visualisierung der Superkompensation (MKR 6)

Verbraucherbildung: Funktionalität von wetterangepasster Sportbekleidung bei langandauernden Belastungen

Caritative Laufaktionen kommerzieller Anbieter hinsichtlich der Verwendung nachhaltiger Kleidung

Arbeitsfeld im Dunstkreis funktionaler und nachhaltiger Mod

Zeitbedarf: ca. 18 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Medienkompetenz

- Taktikbesprechung in Kleingruppen mittels digitalem Whiteboard (z.B. Padlet) oder Taktikboard, um Laufwege für den Spielaufbau festzulegen (MKR 3)
- Simulation von Spielsituationen (z.B. 3:2 Überzahl) und Ableitung von Handlungsoptionen durch Analyse von Scouting-Apps (MKR 6)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Von fitnessorientierten Sprungtechniken zur gruppenchoreografischen Gestaltung im Ropeskipping

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

Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

Medienkompetenz

- Gemeinsame Planung einer Choreografie über ein geteiltes Dokument (z.B. Word, Cloud), in dem Aufstellungen und Übergänge skizziert werden (MKR 3)
- Digitaler Zuschnitt der Begleitmusik (kürzen, überblende usw.) mit Audio-Software (z.B. Audacity) (MKR 4)
- Video-Feedback-Schleifen zur Synchronität und Raumnutzung während der Übungsphase (MKR 5)

Zeitbedarf: ca. 14 Std.

Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr
<u>Unterrichtsvorhaben IV:</u> Thema: Badminton – Taktische Variationsmöglichkeiten im Badminton-Doppel BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: • in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden Inhaltsfelder: Kooperation und Konkurrenz (e) Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: • die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (SK) • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) (MK) • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben (UK) Medienkompetenz • Taktikbesprechung in Kleingruppen mittels digitalem Whiteboard (z.B. Padlet) oder Taktikboard, um Laufwege für den Spielaufbau festzulegen (MKR 3) • Simulation von Spielsituationen (z.B. Doppelspiel) und Ableitung von Handlungsoptionen durch Analyse von Scouting-Apps (MKR 6) Zeitbedarf: ca. 14 Std.
<u>Unterrichtsvorhaben V:</u> Thema: Le Parkour – Bewegungen an Geräten neugestalten und kombinieren BF/SB: Bewegen an Geräten – Turnen (5) Inhaltlicher Kern: Normungebundenen Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: • unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren. • turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. • Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. Inhaltsfelder: Wagnis und Verantwortung (c) Inhaltliche Schwerpunkte: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen: • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. • in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. • den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Veränderung der Sportkultur durch kurz- und langfristige Trends

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Auf dem Weg zum Sportabzeichen – sich angeleitet und selbständig auf einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfelder: Leistung (d), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d), Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)
- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen (UK)
- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben (SK)
- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (SK)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistung analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1)
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2)
- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 4.2)

Zeitbedarf: ca. 20 Std.

Summe Einführungsphase: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)

2.1.4 Kursprofile der Qualifikationsphase

Aufgrund der besonders günstigen Sportstätten-situation für Sportspiele und Leichtathletik finden sich diese in verschiedenen Kursprofilen der Grundkurse wieder. Auch im Leistungskurs wird dieser Situation Rechnung getragen, so dass „Laufen-Springen, Werfen – Leichtathletik“ als Bewegungsfeld ebenso wie das Bewegungsfeld „Spielen in und mit Regelstrukturen“ vorgegeben ist. Innerhalb diesem sind dann je nach Kurszusammensetzung und -vorlieben Wahlmöglichkeiten für das entsprechende Profil vorhanden.

Kursprofile der Grundkurse

GK, Kursprofil 1:	Profilbildende Bewegungsfelder:	1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)
		2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Volleyball (7)
	Profil bildende Inhaltsfelder:	1. d. Leistung
		2. e. Kooperation und Konkurrenz

Jahresplanung für die Qualifikationsphase

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<i>Rhythmisierung des Hürdensprints – Verbesserung der Überquerungsphase durch standardisierte Schrittfolgen</i>	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK), • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3).	• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,

<i>Spielfähigkeit im Volleyball – Grundlagen des systemorientierten mannschaftstaktischen Verhaltens</i>	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1), • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2), • bewegungsfeld-spezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen,
<i>Den Angriffsschlag im Volleyball über Bewegungsanalysen verbessern</i>	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1), • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK2), • die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1), • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK2)	• 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,
<i>Angriffs- und Blocksicherung im Volleyball mit „kurzer sechs“</i>	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2), • bewegungsfeld-spezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, • 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,
<i>Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest</i>	• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfbregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.
<i>Leichtathletische Ausdauerdisziplinen – ausgewählte Mittel- und</i>	• Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2)	• Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

<i>Langstreckendisziplinen verbessern</i>	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1) • physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK2)	
<i>Einen leichtathletischen Mehrkampf planen und durchführen – die Abnahme des Sportabzeichens für den Kurs organisieren</i>	• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,
<i>Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?</i>	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1), • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2), • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)	• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
<i>Systemwechsel im Volleyball erproben – ein sinnvolles Unterfangen für den Schulbereich?</i>	• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,	• selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, • in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
<i>Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik erfinden und durchführen</i>	• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.	• alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Qualifikationsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Rhythmisierung des Hürdensprints – Verbesserung der Überquerungsphase durch standardisierte Schrittfolgen

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

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: d. Leistung, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation, Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK),
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3).

Medienkompetenz:

- Sicherer Aufbau von iPads und Stativen in der Halle und Leichtathletikanlage; Nutzung von High-Speed-Kamerafunktion (MKR 1)
- Erstellen eines Video-Tutorials oder eines Videos zur Bewegungsanalyse (MKR 4)
- Durchführung eines Soll-Ist-Vergleichs mittels Split-Screen, um technische Fehler in der Biomechanik zu identifizieren (MKR 5)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Spielfähigkeit im Volleyball – Grundlagen des systemorientierten mannschaftstaktischen Verhaltens

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld(er): e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen,
- bewegungsfeld-spezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Medienkompetenz:

- Simulation von Spielsituationen und Ableitung von Handlungsoptionen durch Analyse von Scouting Apps (MKR 5)
- einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden (MK)

Zeitbedarf: 3 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Den Angriffsschlag im Volleyball über Bewegungsanalysen verbessern

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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,

Inhaltsfelder: d. Leistung, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation, Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK2),
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1),
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK2)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistung analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1)
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2)
- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 4.2)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Qualifikationsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Angriffs- und Blocksicherung im Volleyball mit „kurzer sechs“

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfelder: e. Kooperation und Konkurrenz, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern,
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen,
- bewegungsfeld-spezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Zeitbedarf: 4 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest

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

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1),
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).

Sonstiges: Kommerzialisierung des Sports nach us-amerikanischem Vorbild als Wirtschaftsunternehmen

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Leichtathletische Ausdauerdisziplinen – ausgewählte Mittel- und Langstreckendisziplinen verbessern

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

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: d. Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2)
- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (SK2)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)
- Umgang mit Pulssensoren zur Echtzeit-Datenerfassung (MKR 1.2)
- Dokumentation der Herzfrequenzdaten: Erstellung einer individuellen Belastungskurve (MKR2.2; 6.1)

Zeitbedarf: 6 Doppelstunden

Qualifikationsphase 3. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Einen leichtathletischen Mehrkampf planen und durchführen – das Sportabzeichen für den Kurs organisieren

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

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,

Inhaltsfelder: d. Leistung, e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und -organisation, Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).

Zeitbedarf: 8 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?

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

Inhaltlicher Kern: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens, Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2),

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)

Medienkompetenz:

- Kritische Analyse von Fitness-Hacks" auf Tik Tok/Instagram; Prüfung der Evidenz hinter Supplement-Versprechen (MKR 2.4)
- Diskussion über das mediale Körperbild und die manipulative Wirkung von Filtern und Photoshop im Kontext von Sportidolen (MKR 5.1 -4)

Zeitbedarf: 7 Doppelstunden

Qualifikationsphase 4. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Systemwechsel im Volleyball erproben – ein sinnvolles Unterfangen für den Schulbereich?

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

Inhaltsfelder: d. Leistung, e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation, Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

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

Zeitbedarf: 7 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben:

Thema: Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik erfinden und durchführen

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

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Kursprofil 2: Profilbildende Bewegungsfelder: 1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Basketball (7)

Profil bildende Inhaltsfelder: 1. f. Gesundheit

2. e. Kooperation und Konkurrenz

Beispielhafte Jahresplanung für die Qualifikationsphase

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),	• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,

Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.	• gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)	
Grundlegende Spielfähigkeit im Basketball entwickeln – Spielformen 2:2 und 3:3 unter besonderer Beachtung von Foul- und Schrittregele auf einen Korb erproben und durchführen	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2)	• 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
Korberfolge aus der Nahdistanz – Korbleger und Sprungwürfe in Spielsituationen erfolgsorientiert einsetzen	• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (e: MK2) • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (a: SK3) • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (a: MK1)	• 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,
Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1), • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2), • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)	• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, • 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.

„Pick and roll“ und „give 'n go“ – gruppentaktische Angriffsvariationen erproben und zielgerichtet einsetzen	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)	• 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
Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest	• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen • selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
Die Rolle und Funktion der Beweglichkeit in Sport und Gesundheit	• grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (a: SK2) • gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK1) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK1)	• selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, • unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden, • selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,
Fitnessorientierte Bewegungsgestaltungen – die harmonische Verbindung von Koordination, Ausdauer und Kraft	• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (SK2) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (MK1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter	• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,

	Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK1)	
Basketball „als Ganzes“ – komplexe und positionsgebundene Spielfähigkeit im Spiel 5:5 entwickeln	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2)	• 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,
Gesund heben, tragen, bewegen im Alltag und im Sport – Wie verhalte ich mich „richtig“?	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK1) • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen, (MK1) • positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)	• funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.
Der „Fast break“ – die einfachste Art, Punkte im Basketball zu erzielen?	• die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK1) • die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)	• 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,

Qualifikationsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

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

Inhaltlicher Kern: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld(er): f. Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)
- Umgang mit Pulssensoren zur Echtzeit-Datenerfassung (MKR 1.2)
- Dokumentation der Herzfrequenzdaten: Erstellung einer individuellen Belastungskurve (MKR 6)

Sonstiges: Fitnessbranche mit vielfältigen beruflichen Betätigungsfeldern kennenlernen

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema: Grundlegende Spielfähigkeit im Basketball entwickeln – Spielformen 2:2 und 3:3 unter besonderer Beachtung von Foul- und Schrittregele auf einen Korb erproben und durchführen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball); Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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 Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2)

Medienkompetenz

- Taktikbesprechung in Kleingruppen mittels digitalem Whiteboard (z.B. Padlet) oder Taktikboard, um Laufwege für den Spielaufbau festzulegen (MKR 3)
- Simulation von Spielsituationen (z.B. 3:2 Überzahl) und Ableitung von Handlungsoptionen durch Analyse von Scouting-Apps (MKR 6)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema: Korberfolge aus der Nahdistanz – Korbleger und Sprungwürfe in Spielsituationen erfolgsorientiert einsetzen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,

Inhaltsfelder: a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (e: MK2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (a: SK3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (a: MK1)

Zeitbedarf: 4 Doppelstunden

Qualifikationsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema: Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?

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

Inhaltlicher Kern: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)

Medienkompetenz:

- Kritische Analyse von Fitness-Hacks" auf Tik Tok/Instagram; Prüfung der Evidenz hinter Supplement-Versprechen (MKR 2.4)
- Diskussion über das mediale Körperbild und die manipulative Wirkung von Filtern und Photoshop im Kontext von Sportidolen (MKR 5)

Sonstiges: Fitnessbranche mit vielfältigen beruflichen Betätigungsfeldern kennenlernen

Zeitbedarf: 6 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema: „Pick and roll“ und „give 'n go“ – gruppentaktische Angriffsvariationen erproben und zielgerichtet einsetzen

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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(er): e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Zeitbedarf: 3 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema: Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest

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

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Fairness und Aggression im Sport; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1),
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).

Zeitbedarf: 6 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema: Die Rolle und Funktion der Beweglichkeit in Sport und Gesundheit

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

Inhaltlicher Kern: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden; Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,
- selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen,

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (a: SK2)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK1)

Sonstiges: Fitnessbranche mit vielfältigen beruflichen Betätigungsfeldern kennenlernen, Physio- und Sporttherapie

Zeitbedarf: 3 Doppelstunden

Qualifikationsphase 3. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema: Fitnessorientierte Bewegungsgestaltungen – die harmonische Verbindung von Koordination, Ausdauer und Kraft

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

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (SK2)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (MK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK1)

Medienkompetenz:

- Kritische Analyse von Fitness-Hacks" auf Tik Tok/Instagram; Prüfung der Evidenz hinter Supplement-Versprechen (MKR 2.4)
- Diskussion über das mediale Körperbild und die manipulative Wirkung von Filtern und Photoshop im Kontext von Sportidolen (MKR 5)

Sonstiges: Berufsfeld Fitness- und Gesundheitsbranche kennenlernen

Zeitbedarf: 7 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema: Basketball „als Ganzes“ – komplexe und positionsgebundene Spielfähigkeit im Spiel 5:5 entwickeln

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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 Wettkampferhalten bewältigen,

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2)

Zeitbedarf: 6 Doppelstunden

Qualifikationsphase 4. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 10:

Thema: Gesund heben, tragen, bewegen im Alltag und im Sport – Wie verhalte ich mich „richtig“?

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

Inhaltlicher Kern: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen, (MK1)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen (UK1)

Sonstiges: Berufsfeld Fitness- und Gesundheitsbranche kennenlernen, Sport- und Physiotherapie

Zeitbedarf: 3 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 11:

Thema: Der „Fast break“ – die einfachste Art, Punkte im Basketball zu erzielen?

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. **Basketball**, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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 Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1)
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1)

Zeitbedarf: 7 Doppelstunden

Kursprofil 3:	Profilbildende Bewegungsfelder:	1. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)
		2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele: Badminton (7)
	Profil bildende Inhaltsfelder:	1. d. Leistung
		2. e. Kooperation und Konkurrenz

Beispielhafte Jahresplanung für die Qualifikationsphase

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<i>Rhythmisierung des Hürdensprints – Verbesserung der Überquerungsphase durch standardisierte Schrittfolgen</i>	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK), • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3).	• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
<i>Grundlagen der Spielfähigkeit im Badminton entwickeln und üben – „Clear“ und „Drop“ als Überkopf- und Unterhandschlag als taktisches Mittel im Einzelspiel nutzen</i>	• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2), • bewegungsfeld-spezifische Wettkampfgeregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, • 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,

<i>Der Aufschlag als Angriffsschlag – variable Drucksituationen für den Gegner schaffen und diese per Videoanalyse auswerten</i>	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1), • die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1), • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK2)	• 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,
<i>Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</i>	• Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (f: MK1) • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK 2) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (d: MK2) • Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (d: MK1)	• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, • Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),
<i>Der „Smash“ als fehlender Grundschatz im Badminton - direkte Punkte strategisch vorbereiten und erzielen lernen</i>	• Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, (UK1) • individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2)	• 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,
<i>Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest</i>	• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

„Kraft ist nicht alles!“ - Erlernen bzw. Verbesserung der einzelnen Bewegungsphasen im Speerwurf oder Kugelstoßen	• zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK) • Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK), • grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3). • Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)	• Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren
Einen leichtathletischen Mehrkampf planen und durchführen – die Abnahme des Sportabzeichens für den Kurs organisieren	• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).	• einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,
Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?	• gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1), • gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2), • Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)	• Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen, • selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
Badminton-Doppel – eine strategisch-taktische Herausforderung gegenüber der Dominanz technischer Fertigkeiten	• individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen, (MK2) • die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern, (SK1) • bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)	• in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen, • 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,
Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik erfinden und durchführen	• die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK1)	• alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

	• bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden. (SK1)	
--	---	--

Qualifikationsphase 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 1:

Thema: Rhythmisierung des Hürdensprints – Verbesserung der Überquerungsphase durch standardisierte Schrittfolgen

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

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfelder: d. Leistung, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation, Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK),
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3)

Medienkompetenz:

- Sicherer Aufbau von iPads und Stativen in der Halle und Leichtathletikanlage; Nutzung von High-Speed-Kamerafunktion (MKR 1)
- Erstellen eines Video-Tutorials oder eines Videos zur Bewegungsanalyse (MKR 4)
- Durchführung eines Soll-Ist-Vergleichs mittels Split-Screen, um technische Fehler in der Biomechanik zu identifizieren (MKR 5)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 2:

Thema: Grundlagen der Spielfähigkeit im Badminton entwickeln und üben – „Clear“ und „Drop“ als Überkopf- und Unterhandschlag als taktisches Mittel im Einzelspiel nutzen

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld(er): e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2),
- bewegungsfeld-spezifische Wettkampfvregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).

Zeitbedarf: 3 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 3:

Thema: Der Aufschlag als Angriffsschlag – variable Drucksituationen für den Gegner schaffen und diese per Videoanalyse auswerten

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- 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 Wettkampfvverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld(er): d. Leistung, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Trainingsplanung und -organisation, Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen, Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK1),
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK2)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Qualifikationsphase 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 4:

Thema: Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.

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

Inhaltlicher Kern: aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK)

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

Inhaltsfeld: d. Leistung, f. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation, Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio). (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK)²
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1.2)
- Umgang mit Pulssensoren zur Echtzeit-Datenerfassung (MKR 1.2)
- Dokumentation der Herzfrequenzdaten: Erstellung einer individuellen Belastungskurve (MKR 6)

Sonstiges: Berufsfeld Fitness- und Gesundheitsbranche kennenlernen, Ausdauersport als zukunftssträchtige Branche

Zeitbedarf: 5-6 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 5:

Thema: Der „Smash“ als fehlender Grunds Schlag im Badminton - direkte Punkte strategisch vorbereiten und erzielen lernen

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK)

- 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: a. Leistung, d. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation; Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen; Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK1)
- **individual-**, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK2)

Medienkompetenz:

- sportliche Leistung analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1)
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2)

- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 4.2)

Zeitbedarf: 4 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 6:

Thema: Neue Spielräume entdecken – Ultimate Frisbee als Vorbereitung auf das Sportfest

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

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK1),
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK1),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1).

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Qualifikationsphase (QPh) 3. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 7:

Thema: „Kraft ist nicht alles!“ - Erlernen bzw. Verbesserung der einzelnen Bewegungsphasen im Speerwurf.

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

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfelder: d. Leistung, a. Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche Schwerpunkte: Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK),
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3).
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden (MK)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 8:

Thema: Einen leichtathletischen Mehrkampf planen und durchführen – das Sportabzeichen für den Kurs organisieren

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

Inhaltlicher Kern: leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,

Inhaltsfelder: d. Leistung, e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und -organisation; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK1)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK1)

Zeitbedarf: 8 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 9:

Thema: Gesundheitsorientiertes Krafttraining – die Grundlage des körperlichen Wohlbefindens?

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

Inhaltlicher Kern: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: f. Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK1),
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK2),
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK1)

Medienkompetenz:

- Kritische Analyse von "Fitness-Hacks" auf Tik Tok/Instagram; Prüfung der Evidenz hinter Supplement-Versprechen (MKR 2.4)
- Diskussion über das mediale Körperbild und die manipulative Wirkung von Filtern und Photoshop im Kontext von Sportidolen (MKR 5)

Sonstiges: Berufsfeld Fitness- und Gesundheitsbranche kennenlernen, Physio- und Sporttherapie

Zeitbedarf: 7 Doppelstunden

Qualifikationsphase 4. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben 10:

Thema: Badminton-Doppel – eine strategisch-taktische Herausforderung gegenüber der Dominanz technischer Fertigkeiten

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und **Doppel** (z.B. **Badminton**, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfelder: d. Leistung, e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Trainingsplanung und -organisation; Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

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

Medienkompetenz:

- sportliche Leistung analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren (MKR 1)
- analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen (MKR 1.2)
- den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen (MKR 4.2)

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Unterrichtsvorhaben 11:

Thema: Alternative Wettkämpfe in der Leichtathletik erfinden und durchführen

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

Inhaltlicher Kern: alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

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

Inhaltsfeld: e. Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten; Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Zeitbedarf: 5 Doppelstunden

Kursprofil – Sequenzbildung LK Qualifikationsphase

BF 3: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	IF a	IF d
BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	IF b	IF e
	IF c	IF f

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände		Zentrale Klausur
	BWK	SK / MK / UK		wettkampf-bezogen	fakultativ	Abiturvorgaben 2027
Q1/1	3: IK2 BWK3	<u>d2,3</u> : SK2, UK1 f2: Mk1	Ausdauernd laufen – Vom Wohlfühltempo zur subjektiven Ausbelastung			- Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung) - Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining - Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich - Zielgerichtetes Training der aeroben Ausdauer
	3: IK2 BWK 1,3	<u>d1,3,4</u> : SK1, MK1,2, UK2	Physische und psychische Ermüdungswiderstandsfähigkeit testen und verbessern – Ausdauertraining auf der Laufbahn unter besonderer Berücksichtigung der eigenständigen Trainingsplanung mit dem Abschluss des 5000m-Laufes Teilnahme am Volkslauf „Vera-Beckers läuft“ über 5000m	5000m		– konditionelle Fähigkeiten – Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining – Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich
	7: IK2 BWK1	<u>d4</u> : UK1, UK2 a2: SK2	Volleyball – was kann ich und was nicht? Eine Standortbestimmung	Volleyball 6:6	Volleyball 3:3	– Lernphasen nach Meinel/Schnabel – Morphologische Bewegungsanalyse (nach Meinel)

	7: IK2 BWK2	<u>e1,3</u> : SK3, MK1,2 <u>a1,2,3,4</u> : SK1,2, UK1	Volleyball spielen können – Handlungsentscheidungen im 3:3 und 6:6 treffen	Volleyball 6:6	Volleyball 3:3	- Analysatoren/ Informationskanäle - Taktik-Spiel-Modell - Genetisches Lehren und Lernen in den Sportspielen (nach Loibl)
	4: IK1 BWK1,2	<u>a3</u> : SK3, MK1 <u>d1,3</u> : SK2, UK2	Ausdauerndes Schwimmen – Effizienz verschiedener Schwimmtechniken im Vergleich	Ausdauer: 800m Schwimmen		- Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Vereinfachungsstrategien nach Roth, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien) - Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth)
		<u>f1</u> : SK1, SK2, MK1, UK1	Auf- und Abwärmen im Sport - Unverzichtbare Notwendigkeit oder lästige Zeitverschwendung?			- Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining

Halbjahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben	Prüfungsrelevante Gegenstände		Zentrale Klausur
	BWK	SK / MK / UK		wettkampfbezogen	fakultativ	Abiturvorgaben 2027
Q1/2	3: IK1, BWK1	<u>d3</u> : SK2, UK1	Maximal- und schnellkraftorientiertes Krafttraining zur Verbesserung leichtathletischer Disziplinen – Grenzen und Möglichkeiten der Trainingssteuerung über subjektives Belastungsempfinden	Kugelstoßen, 100m, Weit- und Hochsprung		- konditionelle Fähigkeiten - Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung) - Reaktionen und Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur durch aerobes Ausdauertraining
	3: IK3, BWK1,4,5	<u>b1,2</u> : SK1, MK1, UK1 <u>a2,3</u> : SK3, MK1	Wettkämpfe mal anders - Hochsprungwettkämpfe in historischen und zeitgenössischen Techniken durchführen: Vom Sinn und Unsinn von Haltungsnoten in der Leichtathletik	Hochsprung	Hochsprung	- Morphologische Bewegungsanalyse (nach Meinel) - Biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) - Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (KAR-Modell nach Neumaier)
	7: IK 2, BWK 1, 2	<u>a3,4</u> : SK2, MK1 <u>e1</u> : Sk1; Mk1,2	Volleyball – morphologische Analyse und Verbesserung der Grundtechniken unteres und oberes Zuspiel, Aufschlag, Angriffsschlag und Block und deren Einsatz in Spielsituationen	6:6	3:3	- Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Vereinfachungsstrategien nach Roth, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien) - Theorie der generalisierten motorischen Programme (nach R.A. Schmidt)
	3: IK1, BWK1	<u>a3</u> : SK2,3, <u>d2,3,4</u> : SK2, MK2,	Was passt zu mir – kurze oder lange Sprints? Oder doch die Mittelstrecken?	100, 200, 400, 800, 1500m		- konditionelle Fähigkeiten - Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des

		UK1, UK2				Bewegungsapparates, Energiebereitstellung)
	3: IK1, BWK2	<u>d1,3:</u> SK1, MK1, MK2, UK2	Langzeitprojekt: Sportabzeichen für das Quartier am Gymnasium Horkesgath organisieren und absolvieren	100m Weitsprung Kugelstoßen 800m	Start und Beschleunigungsphase Weitsprung	- konditionelle Fähigkeiten - kurzfristige Reaktionen und langfristige Anpassungserscheinungen des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskulatur
	7: IK4, BWK4	<u>e1:</u> SK1, MK1,2, UK1	Planung, Vorbereitung und Durchführung eines Ultimate-Frisbee-Turniers für die Jahrgangsstufe Q1 im Rahmen des Schulsportfestes			- Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen
Q2/1		<u>c1,2:</u> SK1,2; MK1; UK1	Kursfahrt Sport – körperliche und psychische Belastbarkeit und individuelle Grenzen in Alpin- und Bergsportarten erfahren			- Druckbedingungen und deren Einfluss auf die sportliche Handlungsfähigkeit (KAR-Modell nach Neumaier) - Motive im Sport (nach Gabler)
	3: IK1, BWK1	<u>a1,3:</u> SK1, SK3, MK1	Kugelstoßen und Speerwurf in biomechanischer Betrachtung – Verbesserung der Technik über Fremdwahrnehmungen und Analyse-Apps	Kugelstoßen, Speerwurf	Kugelstoßen, Speerwurf	- biomechanische Prinzipien (nach Hochmuth) - Analysatoren/ Informationskanäle
	3: IK1; BWK2	<u>d1,3:</u> SK1; MK1,2; UK1	Einen leichtathletischen Mehrkampf vorbereiten und durchführen	Kugel, Speer, 100 – 1500m, Weit- und Hochsprung, 5000m		- Fundamentale Prinzipien des Olympismus (nach Coubertin) - Internationale Sportorganisationen (Aufgaben, Statuten, Werte am Beispiel des IOC) - Leistungsmotivation (nach Heckhausen)
		<u>f1,3,4:</u> SK1,2; MK1; UK1	Sport aus anderen Perspektiven betrachtet – vom gesundheitlichen Nutzen und Schaden sportlicher Betätigung			- Risikofaktoren-Modell, Salutogenese-Modell - Beeinflussung der Leistungsfähigkeit durch Doping - Motive im Sport (nach Gabler)
	7: IK1; BWK3	<u>e2,4:</u> SK1,2, MK2, UK1	Fairness – die „Ritterlichkeit“ im Sport als Grundlage des Regelwerks?	6:6		- Regeln im Sport (Systematik nach Digel) - Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen - Fairness im Sport – Ideal und Wirklichkeit

	7: IK2, BWK2	<u>e2</u> : SK1, MK1,2 <u>b1</u> : UK1	Volleyball – Überprüfungsformen der fakultativen Prüfung entwickeln und festlegen		2:2 und 4:4	- Variation von Spiel- und Übungsformen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informations-/ Gleichgewichtsanforderungen und Druckbedingungen (Anknüpfung KAR-Modell)
Q2/2	7: IK2, BWK1,2	<u>a1</u> : SK3, UK1	Volleyball – wo stehe ich nun? Bewertung der Spielfähigkeit mit dem Ausblick auf die nun feststehenden Abiturprüfungen	6:6	2:2 und 4:4	- Lernphasen (nach Meinel/Schnabel) - Analysatoren/ Informationskanäle - KAR-Modell (nach Neumaier)
	7: IK2, BWK1,2	<u>e1</u> : SK1, MK1 <u>d1,4</u> : SK1, MK1, UK1,2	Der letzte Feinschliff – die komplexe Spielfähigkeit im Volleyball verbessern – Möglichkeiten der individuellen Verbesserung wiederholen und vertiefen	6:6	2:2 und 4:4	- Lernphasen nach Meinel/ Schnabel - Taktik-Spiel-Modell - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Vereinfachungsstrategien nach Roth, methodische Übungsreihen und methodische Prinzipien) - Lernphasen (nach Meinel/Schnabel)
	3: IK1, BWK1,2	<u>d1,3,4</u> : SK1,2, MK1,2, UK1,2 <u>a1,3</u> : MK1, UK1	Der letzte Feinschliff – Training der Leichtathletikdisziplinen mit Materialien, Lehrer- und Schülerhilfe	100, 200, 400, 800, 1500m, Speer, Kugel, Hoch- und Weitsprung	Sprint, Speer, Kugel, Hoch- und Weitsprung	- konditionelle Fähigkeiten - Lernphasen (nach Meinel/Schnabel)

2.2 Grundsätze der fachmethodischen und fachdidaktischen Arbeit

In Absprache mit der Lehrerkonferenz sowie unter Berücksichtigung des Schulprogramms hat die Fachkonferenz des Gymnasiums Horkesgath 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.

2.2.1 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.

2.2.2 Fachliche Grundsätze

Der Sportunterricht am Gymnasium Horkesgath 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.

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

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

dienen der Vorbereitung, Nachbereitung, Vertiefung und Erweiterung der Unterrichtsinhalte. 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.

3 Leistung und ihre Bewertung – Leistungskonzept²

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

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

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

3.1 Grundsätze der Leistungsbewertung

Folgende Grundsätze zur Leistungsbewertung im Fach Sport der Sek. I werden von der Fachkonferenz Sport an der Beispielschule verbindlich festgelegt:

- Bewertung auf der Grundlage der Bewegungsfelder/Sportbereiche

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

- Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Der Sportunterricht in der Sekundarstufe I ist einem Unterrichtsprinzip der reflektierten Praxis verpflichtet. Deshalb ist der Bereich Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Methoden- und Urteilskompetenz.

Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß dem Kernlehrplan Sport:

- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz* bezieht sich auf psycho-physische, technisch-koordinative, taktisch-kognitive sowie ästhetisch-gestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten. Darüber hinaus berücksichtigt dieser Kompetenzbereich aber auch das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport.

² Siehe Anlage 1.4 Checkliste - Leistungskonzept

Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus den unterschiedlichen Sinngebungsbereichen des Sports zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz* bezieht sich auf methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Einerseits sind grundlegende Verfahren, sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren. Andererseits sind Verfahrenkenntnisse und Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert und systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie Handlungspläne zu entwerfen in die Leistungsbewertung einzubeziehen. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die sporttypischen Handlungssituationen in der Gruppe angemessen zu berücksichtigen.
- Das Einbringen von *Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz* ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Es umfasst eine kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit, indem das selbstständige, auf Kriterien gestützte begründete Beurteilen im Mittelpunkt steht. Dies impliziert das Finden eines eigenen Urteils ebenso wie das verständigungsorientierte Abwägen und den verständnisvoll reflektierten Umgang mit anderen auch in der Sportpraxis. Urteilskompetenz zielt somit auf argumentativ schlüssiges Abwägen und Beurteilen, das sich sowohl auf sportpraktische Erfahrungen als auch auf fachliche und methodische Kenntnisse stützt. Darüber hinaus zielt das Reflektieren und Einordnen von Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

- Bewertung vor dem Hintergrund sportbezogener Verhaltensdimensionen

Folgende Aspekte sportbezogenen Verhaltens werden für die Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt, wobei die Angemessenheit und der Anteil an der Bewertung vom Anteil und von der jeweiligen Bedeutung innerhalb eines Unterrichtsvorhabens abhängen.

Leistungen im Bereich sportbezogenen personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können. Die bloße Auflistung von Beurteilungsaspekten reicht nicht aus, um sportbezogenes Verhalten angemessen zu beurteilen.

- *Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen* spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbstständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Bildung von Mannschaften, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich – altersangemessen – auf gegenseitige Beratung, Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.
- *Anstrengungsbereitschaft* spielt in der Leistungsbewertung produkt- und prozessbezogen eine wesentliche Rolle. Einerseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft konkret auf das unterrichtliche Geschehen und die Bereitschaft, darin engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Andererseits bezieht sich Anstrengungsbereitschaft aber auch auf die Fähigkeit, selbstständig

und eigenverantwortlich die eigene psycho-physische Leistungsfähigkeit kontinuierlich und vertieft auch außerhalb des Unterrichts zu verbessern und zu erhalten, um darin erfolgreich mitarbeiten zu können.

- *Selbstständigkeit* bezieht sich in der Leistungsbewertung im Sportunterricht auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau und -abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu gewährleisten. Darüber hinaus geht es auch darum, sich im Sportunterricht selbstständig aufzuwärmen, intensiv zu üben und zu trainieren sowie sich auf den Sportunterricht angemessen vor- und nachzubereiten sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- *Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit* beziehen sich darauf, sich im jeweiligen Unterrichtsvorhaben an die Regeln des fairen Umgangs miteinander zu halten, die Bereitschaft zu zeigen, berechnete Interessen auch mal zurückzustellen, sowie in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

- Bewertung vor dem Hintergrund individuellen Leistungsvermögens

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

- Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Eine (sach-)gerechte Leistungsbewertung setzt voraus, dass Schülerinnen und Schüler sowie deren Erziehungsberechtigte jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen des Sportunterrichts in der jeweiligen Jahrgangsstufe durch die Sportlehrkraft vertraut gemacht werden. Deshalb legt die Fachkonferenz zu Beginn des Schuljahres den Bildungsplan für das Fach Sport sowie die Grundsätze der Leistungsbewertung gegenüber Schülerinnen und Schülern sowie deren Erziehungsberechtigten offen.

Die das Fach Sport unterrichtende Lehrkraft macht zu Beginn eines Unterrichtsvorhabens – neben der Darlegung der Zielsetzungen sowie der inhaltlichen Schwerpunkte – die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen bzw. durch die gemeinsame Erarbeitung von Kriterien zur Leistungsbewertung transparent. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Die Schülerinnen und Schüler werden regelmäßig und unterrichtsbegleitend über ihren Lernfortschritt sowie entsprechende Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

3.2 Formen der Leistungsbewertung

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

Gymnasium Horkesgath für verschiedene Unterrichtsvorhaben (siehe Beispiel UV-Karten³) konkrete Leistungsanforderungen hinsichtlich einzubringender punktueller und unterrichtsbegleitender Formen der Überprüfung. Diese sind verbindlich. Es bedarf gemeinsamer Vereinbarungen der Fachkonferenz, wenn Leistungsanforderungen über- oder unterschritten oder Formen der Leistungsbewertung entgegen den Beschlüssen der Fachkonferenz durchgeführt werden sollen.

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

3.2.1 Prozessbezogene, unterrichtsbegleitende Lernerfolgsüberprüfung

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

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

3.2.2 Produktbezogene, punktuelle Lernerfolgsüberprüfung

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

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

³ Anlage 11 UV – Karten - Beispiel

- Mündliche Beiträge zum Unterricht: z. B. Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch ...

3.3 Leistungsanforderungen - Kriterien zur Leistungsbewertung

Die Fachkonferenz Sport legt Kriterien für gute und ausreichende Leistungen in den Jahrgangsstufen 5 bis 7 sowie 8 bis 10 fest (siehe Anhang). Dabei berücksichtigt sie die im Kernlehrplan formulierten Leistungsanforderungen sowie beobachtbares Verhalten, das in allen Bewegungsfeldern/Sportbereichen übergreifend erkennbar ist. Die Fachkonferenz vereinbart Mindestanforderungen für alle durch die Fachkonferenz im Rahmen der Obligatorik vereinbarten Unterrichtsvorhaben, die sie der Lerngruppe jeweils zu Beginn eines UVs vorstellt. Die vereinbarten Leistungsanforderungen der Unterrichtsvorhaben werden für die jeweiligen UV festgelegt und durch entsprechende bewegungsfeldbezogene Kriterien von der Lehrkraft konkretisiert.

3.3.1 Anforderungen am Ende der Jahrgangsstufe 7 - Übersicht

Gute Leistungen; Ende Klasse 7	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen; Ende Klasse 7
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler verfügen in grundlegenden sportlichen Handlungssituationen über insgesamt - den Anforderungen voll entsprechende - physische Leistungsvoraussetzungen zur angemessenen Bewältigung der Bewegungsaufgaben und dazu notwendiger konditioneller Fähigkeiten.	psycho-physisch	Schülerinnen und Schüler verfügen insgesamt über physische Leistungsvoraussetzungen, die bereits altersbezogene Defizite aufweisen, die insgesamt aber noch grundlegendes sportliches Handeln ermöglichen; Einsicht und Wille zur Leistungsverbesserung sind vorhanden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende technisch- koordinative Fähigkeiten in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus); der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auch bei kleinen Fehlern nicht beeinträchtigt.	technisch-koordinativ	Schülerinnen und Schüler verfügen über mäßig ausgeprägte technisch- koordinative Fähigkeiten (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen zum Teil nicht mehr entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern etwas beeinträchtigt.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlicher Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen unter Berücksichtigung der Beurteilungskriterien taktisch-kognitiv situativ angemessen.	taktisch-kognitiv	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in sportlicher Handlungssituationen sowie grundlegenden Spielhandlungen situativ wenig angemessen; einfache Handlungssituationen können selten taktisch-kognitiv angemessen bewältigt werden.
Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch- gestalterische Grundanforderungen entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien jeweils situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch	Schülerinnen und Schüler bewältigen ästhetisch- gestalterische Grundanforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis an ausgewählten Beispielen reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum eigenen sportlichen Handeln in Teilbereichen Lücken auf und verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen wenig sachgerecht reflektieren.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie verfügen über differenzierte und vertiefte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern und können	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext	Schülerinnen und Schüler weisen bei den grundlegenden Kenntnissen zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in Teilbereichen Defizite auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern

diese beim Mit- und Gegeneinander stets sozialadäquat und teamorientiert anwenden.		und können ihre Kenntnisse beim Mit- und Gegeneinander nicht sozialadäquat anwenden.
---	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit	---
Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an und nutzen die Kenntnisse hierfür situationsangemessen in anderen Sachzusammenhängen.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden	Schülerinnen und Schüler wenden grundlegende Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens rudimentär und mit starker Unterstützung an. Sie können ihre schwach ausgeprägte Methodenkompetenz nicht immer situationsangemessen auf andere Sachverhalte übertragen.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über grundlegende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln nur über unzureichende Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie nutzen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln nur selten situativ angemessen.
Urteilskompetenz		
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch-koordinativen, taktisch-kognitiven und ästhetisch-gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler mit Hilfe vorgegebener Kriterien selbstständig situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre individuelle psychophysische Leistungsfähigkeit sowie ihre technisch- koordinativen, taktisch- kognitiven und ästhetisch- gestalterischen Fähigkeiten und die der Mitschülerinnen und Mitschüler nur mit Hilfe grundlegend ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist in nahezu allen Bereichen schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen weitgehend angemessen ein.	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext	Schülerinnen und Schüler schätzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen sehr vereinfacht und sachlich nicht immer angemessen bzw. häufig nur unter starker Mithilfe.
Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge	Schülerinnen und Schüler schätzen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren

Verfahren und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen stets angemessen ein.	bei Bewegung, Spiel und Sport	und Zugänge in Bewegung, Spiel und Sport bei sich selbst und anderen oft nicht angemessen ein.
Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen weitgehend selbstständig das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte.	Selbst- und Mitverantwortung	Schülerinnen und Schüler unterstützen den geordneten Unterrichtsablauf nur auf ausdrückliche Anweisung und zeigen in verschiedenen sportlichen Handlungssituationen kaum Verantwortungsbereitschaft für sich selbst und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur auf ausdrückliche Aufforderung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen kontinuierlich eine hohe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen hohe Anstrengungsbereitschaft.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft	Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine geringe Bereitschaft, die Ziele des Unterrichts zu erreichen; das bezieht sich sowohl auf sportbezogene kognitive wie auch auf kognitive Prozesse. Sie zeigen von sich aus kaum Anstrengungsbereitschaft.
Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen eigene Ziele und verfolgen diese weitgehend selbstständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit	Schülerinnen und Schüler setzen sich im Sportunterricht situationsangemessen selten eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess vom Lehrer zur Zielerreichung eng geführt werden.
Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe unter Aufsicht der Lehrkraft sachgerecht an.	Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen	Schülerinnen und Schüler kennen die bewegungsfeld- und sportbereichsspezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung des Lehrers und unter seiner Anleitung sachgerecht an.
Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis und kooperieren in sportlichen Handlungssituationen alters- und situationsadäquat. Sie nehmen Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten der anderen in Wettkampf- und Spielsituationen angemessen reflektieren.	Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in einfachen Spielhandlungen sowie in sportlichen Handlungssituationen häufig situativ unangemessen. Sie haben überwiegend den eigenen Vorteil im Blick und zeigen sich wenig einsichtig im Blick auf die Wertevorstellungen und Lösungsmöglichkeiten anderer. Darüber hinaus können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln.

3.3.2 Leistungsanforderungen am Ende der Sekundarstufe I - Übersicht

Gute Leistungen Ende 10	Leistungsanforderungen	Ausreichende Leistungen Ende 10
Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz		
Schülerinnen und Schüler zeigen eine dauerhaft hohe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen individuell förderlichen Leistungswillen ohne Rücksicht auf individuelle sportliche Interessen und Neigungen. Darüber hinaus zeigen sie die Bereitschaft, diese auch weiterhin zu verbessern.	psycho-physisch	Schülerinnen und Schüler zeigen häufig eine geringe Leistungs- und Anstrengungsbereitschaft sowie einen nur gering ausgeprägten Leistungswillen. Die psycho-physische Belastbarkeit ist schwach entwickelt. Es ist häufig ein Vermeidungsverhalten zu beobachten. Einsicht und Wille zur Leistungssteigerung sind wenig ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler verfügen in komplexen technisch-koordinative Anforderungen (u.a. Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus) in nahezu allen Bewegungsfeldern und Sportbereichen über ausgeprägte technisch- koordinative Fertigkeiten; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen ist sicher und zeigt hohe Bewegungsqualität.	technisch-koordinativ	Schülerinnen und Schüler weisen technisch- koordinative Mängel auf (u.a. bei Bewegungsgenauigkeit, -fluss, -dynamik, -rhythmus), die den Anforderungen kaum entsprechen; der Gesamteindruck der Bewegungsausführungen wird auf Grund von Fehlern in der Bewegungsausführung qualitativ gemindert. Der Bewegungsfluss muss unterbrochen werden.
Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv situativ stets angemessen. Eine ausgeprägt differenzierte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt auch unter Druckbedingungen zu sachgerechten und situativ angemessenen taktisch-kognitiven Entscheidungen.	taktisch-kognitiv	Schülerinnen und Schüler verhalten sich in den meisten sportlichen Handlungssituationen sowie in grundlegenden Spielhandlungen taktisch-kognitiv situativ selten angemessen. Eine fehlerhafte Selbst- und Fremdwahrnehmung führt oftmals – bereits bei geringen Druckbedingungen - zu fehlerhaften taktisch-kognitiven Entscheidungen.
Schülerinnen und Schüler bewältigen auch komplexe ästhetisch-gestalterische Anforderungen entsprechend der Aufgabenstellung. Sie berücksichtigen dazu geforderte Gestaltungs- und Ausführungskriterien stets situativ angemessen.	ästhetisch-gestalterisch	Schülerinnen und Schüler bewältigen komplexe ästhetisch-gestalterische Anforderungen selten entsprechend der Aufgabenstellung und berücksichtigen dazu nur zum Teil die geforderten Gestaltungs- und Ausführungskriterien.
Schülerinnen und Schüler verfügen über weitreichende Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können diese vor dem Hintergrund erlebter Praxis souverän reflektiert anwenden und nutzen. Sie können jederzeit über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen situativ angemessen differenziert reflektieren.	Fachliche Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln	Schülerinnen und Schüler weisen kaum angemessene Grundkenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln auf. Sie weisen in weiten Bereichen Lücken auf. Sie verfügen nur über rudimentäre Kenntnisse zum eigenen sportlichen Handeln in allen Inhaltsfeldern und können über ihr eigenes sportliches Handeln und das der anderen nicht immer sachgerecht reflektieren.

Schülerinnen und Schüler verfügen über vertiefte Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext. Sie weisen sehr differenzierte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch unter hohen Druckbedingungen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.	Fachliche Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext	Schülerinnen und Schüler weisen schwach ausgeprägte Grundlagenekenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext in nahezu allen Bereichen vor. Sie weisen lückenhafte Kenntnisse und Einsichten in den entsprechenden Inhaltsfeldern nach und können diese beim Mit- und Gegeneinander auch nicht in Standardsituationen sozialadäquat und teamorientiert anwenden.
Schülerinnen und Schüler verfügen über grundlegende Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können einfache gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.	Fachliche Kenntnisse zum Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit	Schülerinnen und Schüler verfügen kaum über angemessenes Grundlagenwissen im Bereich des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit. Sie können nicht einmal grundlegende gesellschaftliche Phänomene des Sports sachgerecht einordnen und für eigene sportliche Werthaltungen und Einstellungen nutzen.
Methodenkompetenz		
Schülerinnen und Schüler wenden vielfältige Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens selbstständig und eigenverantwortlich an. Sie können diese mühelos auf andere Sachverhalte übertragen. Sie weisen dabei hohe Selbststeuerungskompetenz auf.	Methodisch-strategische Verfahren anwenden	Schülerinnen und Schüler wenden Fachmethoden sowie Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens kaum selbstständig und eigenverantwortlich an und können diese auch nicht ohne starke Unterstützung auf andere Sachverhalte übertragen und anwenden. Sie weisen nur sehr geringe Selbststeuerungskompetenzen auf.
Schülerinnen und Schüler verfügen in nahezu allen sportlichen Handlungssituationen über differenzierte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken und nutzen diese situativ angemessen beim gemeinsamen Sporttreiben.	Sozial-kommunikative Verfahren anwenden	Schülerinnen und Schüler verfügen beim sportlichen Handeln oft nicht über sachgerechte Gruppenarbeits-, Gesprächs- und Kommunikationstechniken. Sie lassen diese beim gemeinsamen sportlichen Handeln ungenutzt.
Urteilskompetenz ...		
Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler selbstständig, differenziert – auch unter Druckbedingungen - situationsangemessen ein.	eigenes sportliches Handeln und das der Mitschülerinnen und Mitschüler	Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre sportbezogene Handlungskompetenz und die der Mitschülerinnen und Mitschüler kaum sachgerecht ein. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist nur sehr schwach ausgeprägt.
Schülerinnen und Schüler beurteilen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen auch unter Druckbedingungen sachgerecht und differenziert	Grundlegende Sachverhalte/ Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, des Handelns im sozialen Kontext	Schülerinnen und Schüler nutzen ihre eigenen Kenntnisse und die der Mitschülerinnen und Mitschüler über sportbezogene Sachverhalte und Rahmenbedingungen kaum/ wenig sachlich. Ihre Selbst- und Fremdwahrnehmung ist schwach ausgeprägt.

Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen stets eigenverantwortlich und differenziert.	methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport	Schülerinnen und Schüler beurteilen die Anwendung und Nutzung methodisch-strategischer sowie sozial-kommunikativer Verfahren und Zugänge im Sport bei sich und anderen unsachgerecht/ lückenhaft.
Beobachtbares Verhalten		
Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf und übernehmen Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte selbstständig.	Selbst- und Mitverantwortung	Schülerinnen und Schüler unterstützen einen geordneten Unterrichtsablauf nur auf Anweisung und übernehmen kaum Verantwortung für sich und andere. Sie unterstützen das Herrichten und Aufrechterhalten der Sportstätte nur nach Anweisung.
Schülerinnen und Schüler zeigen in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen eine hohe Bereitschaft, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen; die Anstrengungsbereitschaft ist hoch.	Leistungswille, Leistungsbereitschaft, Anstrengungsbereitschaft	Schülerinnen und Schüler zeigen sich in Lern-, Übungs-, Trainingsprozessen wenig interessiert und bemüht, Unterrichtsziele zu erreichen; das bezieht sich auf sportbezogene - wie auch auf Reflexionsphasen. Die Anstrengungsbereitschaft ist gering.
Schülerinnen und Schüler setzen sich situationsangemessen eigene Ziele, wählen sachgerecht fachliche Kenntnisse und Fachmethoden bzw. Methoden und Formen selbstständigen Arbeitens situations- und altersangemessen aus und verfolgen avisierte, realistische Ziele eigenständig bis zur Zielerreichung.	Selbstständigkeit	Schülerinnen und Schüler setzen sich selten situativ angemessene eigene Ziele und müssen im Lern- Übungs- und Trainingsprozess von der Lehrkraft zur Zielerreichung stark angeleitet werden. Sie verfolgen Unterrichtsziele oftmals erst nach mehrfacher Aufforderung.
Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen und wenden diese allein und in der Gruppe sachgerecht an.	Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen	Schülerinnen und Schüler kennen die Bewegungsfeld - und Sportbereich - spezifischen Organisations- und Sicherheitsbedingungen nur teilweise und wenden diese nur auf ausdrückliche Aufforderung der Lehrkraft sachgerecht an.
Schülerinnen und Schüler haben ein auf Gerechtigkeit ausgerichtetes Werteverständnis, kooperieren und kommunizieren alters- und situationsadäquat. Sie nehmen sie Rücksicht auf andere und zeigen Konfliktfähigkeit und Empathie. Darüber hinaus können sie ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen reflektieren.	Fairness, Kooperationsbereitschaft und - Kooperationsfähigkeit	Schülerinnen und Schüler verhalten sich häufig situativ unangemessen und können die Leistungen anderer kaum anerkennen und wertschätzen. Außerdem können sie kaum kritische Distanz zu ihrem eigenen sportlichen Handeln entwickeln. Es gelingt ihnen kaum, ihr eigenes Verhalten sowie das Verhalten anderer in sportlichen Konfliktsituationen angemessen zu reflektieren.

3.3.3 Leistungsbewertung und- rückmeldung

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

Verbindliche Absprachen:

Über die von der Fachkonferenz getroffenen Vereinbarungen zur Leistungsbewertung in der Sekundarstufe I hinaus trifft die Fachkonferenz für die S II folgende Entscheidungen.

Das Fach Sport ist als Leistungskurs wählbar. Alle Sportkurse in der Einführungsphase bieten für die Schülerinnen und Schüler die Möglichkeit sowohl im ersten Halbjahr als auch im zweiten Halbjahr eine materialgebundene Klausur zu schreiben. Die in der Jahrgangsstufe unterrichtenden Lehrerinnen und Lehrer arbeiten bzgl. der Vergleichbarkeit der Anforderungen - insbesondere auch in den Klausuren - eng zusammen. Weiterhin strebt die Fachkonferenz unabhängig von den Kursprofilen eine Vergleichbarkeit der Leistungen an. Dazu werden folgende Vereinbarungen getroffen:

Absprachen zur Vergleichbarkeit der Anforderungen in der Leistungsbewertung

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

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

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

- Sportmotorische Leistungen in den Bewegungsfeldern/Sportbereichen werden quantitativ und qualitativ bewertet.
- Die einem Bewegungsfeld/Sportbereich zugehörigen konditionellen und koordinativen Fähigkeiten müssen in die Bewertung einbezogen werden.

Konkretisierung zu 1 und 2:

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

- Überprüft und bewertet werden Lernerfolge hinsichtlich fachspezifisch wichtiger Schlüsselqualifikationen (Beharrlichkeit, Leistungsbereitschaft, Kreativität, etc.).
- Überprüft und bewertet werden fachliche Kenntnisse und methodische Fähigkeiten.

Konkretisierung zu 3 und 4:

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

Kriterien für die Bewertung des Teilbereichs Kooperation im Sportunterricht als Bestandteil der „Sonstigen Mitarbeit“

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

3.4 Klausuren

Klausuren werden optional ab der EF geschrieben und dienen der schriftlichen Überprüfung der Lernergebnisse in einem Unterrichtsvorhaben bzw. einer Unterrichtssequenz. Sie bereiten sukzessive auf die komplexen Anforderungen im LK vor. Sie sollen darüber Aufschluss geben, inwieweit die im laufenden Unterricht erworbenen Kompetenzen umgesetzt werden können. Klausuren sind deshalb grundsätzlich in den Unterrichtszusammenhang zu integrieren. Rückschlüsse aus den Klausurergebnissen sollen dabei auch als Grundlage für die weitere Unterrichtsplanung genutzt werden.

Klausuren sollen so angelegt sein,

- dass zu bearbeitende Texte bzw. Textauszüge bzw. Materialien nicht aus unzusammenhängenden Passagen bestehen,
- dass eine sinnvolle Relation zwischen der Komplexität des Textes, dem Textumfang, dem Arbeitsauftrag und der Arbeitszeit gegeben ist,
- dass die Schülerinnen und Schüler die in der Unterrichtseinheit erworbenen und vertieften Kompetenzen nachweisen können.

Im Unterricht müssen die Leistungsanforderungen der Klausuren für die Lerngruppe transparent gemacht werden.

Dauer und Anzahl der Klausuren

Im Rahmen der Spielräume der APO-SII hat die Fachkonferenz folgende Festlegungen getroffen:

Klasse	Anzahl	Dauer
EF	1 pro Hj.	90 Minuten
Q1/Lk	2 pro Hj.	155 Minuten
Q2.1/Lk	2 pro Hj.	225 Minuten

3.5 Grundsätze der Notenbildung

Die Fachkonferenz Sport einigt sich auf folgende Grundsätze der Notenbildung:

Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung in einem angemessenen Rahmen. Unverschuldete Unterrichtsausfälle werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport - wie z. B. leistungssportliches Engagement, die Teilnahme an Schulsportwettkämpfen, die Ausbildung zur Sporthelferin oder zum Sporthelfe sowie ehrenamtliche Tätigkeiten - werden verbindlich als Bemerkungen auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden. Der Erwerb von Qualifikationsnachweisen zum Schwimmen wird im Zeugnis vermerkt.

3.6 Grundsätze der Leistungsrückmeldung und Beratung

Die Leistungsrückmeldung erfolgt überwiegend in mündlicher Form.

3.6.1 Intervalle

Die Rückmeldungen erfolgen mindestens einmal pro Quartal, in der Regel gegen Ende des Quartals. Zu umfangreicheren Arbeiten im Bereich der Sonstigen Mitarbeit (z.B. Referate, Portfolio) erfolgt eine zeitnahe Leistungsrückmeldung.

3.6.2 Formen

Bei Klausuren wird das ausgefüllte Bewertungsraster durch mündliche oder schriftliche Hinweise zur individuellen Weiterarbeit ergänzt und dient somit als Grundlage für die individuelle Lernberatung. In Bezug auf die Sonstige Mitarbeit erfolgt eine Leistungsrückmeldung in einem kurzen individuellen Gespräch, in dem Stärken und Schwächen aufgezeigt werden.

3.6.3 Beratung

Grundsätzlich besteht die Möglichkeit zur Lernberatung an den Eltern- und Schülersprechtagen sowie in den Sprechstunden der Fachlehrer/innen. Bei Bedarf und bei nicht ausreichenden Leistungen bietet die Lehrkraft dem Schüler bzw. der Schülerin (sowie den Erziehungsberechtigten) spezielle Beratungstermine an. Zentrale Inhalte der Beratungsgespräche werden dokumentiert. Zudem werden die Lernhinweise und die Unterstützungsangebote der Lehrkraft schriftlich festgehalten.

5 Lehr- und Lernmittel

Die Fachkonferenz hat sich für den Leistungskurs für das dreibändige Lehrwerk „Gelbe Reihe“ entschieden. Im Selbstlernzentrum stehen außerdem das Werk „Optimales Sportwissen“ aus dem Spitta Verlag jeweils ein Exemplar der Reihe „Abiturprüfungen Sport“, „Trainingslehre“ sowie „Bewegungslehre und Sportpsychologie“ aus dem Stark Verlag sowie das dreibändige Werk „Leistungskurs Sport“ zur eigenen Vorbereitung zur Verfügung, falls in einzelnen Unterrichtsvorhaben mit diesen Lehrwerken gearbeitet werden soll.

6 Entscheidungen zu fach- und unterrichtsübergreifenden Fragen

Aufgrund der unterschiedlichen Anforderungen, vor die Schüler*innen durch verschiedene Fächer gestellt werden, hat sich die Fachgruppe vorgenommen, durch einen Dialog mit Kolleg*innen der anderen Fächer zu einer Abstimmung im Hinblick auf grundlegende Kriterien zur Bewertung von Schülerprodukten zu gelangen.

7 Qualitätssicherung und Evaluation

Die unterrichtliche Qualität soll gesichert werden, indem auf Grundlage von systematisch gewonnenen Informationen über die Ergebnisse und Prozesse im Unterricht geeignete Maßnahmen zur Unterrichtsentwicklung, zur Unterstützung sowie zur individuellen Förderung aller Schülerinnen und Schüler erarbeitet und umgesetzt werden. Die Informationen werden gewonnen durch das gemeinsame Besprechen der Ergebnisse der Lernstandserhebungen, eigener parallel gestellter Klassenarbeiten innerhalb eines Jahrgangs sowie nach Möglichkeit kollegialer Unterrichtshospitationen. Die Teilnahme an Fortbildungen wird allen das Fach Deutsch unterrichtenden Lehrkräften ermöglicht, um fachliches Wissen zu aktualisieren und pädagogische und didaktische Handlungskompetenzen zu vertiefen. Die teilnehmenden Lehrkräfte bringen die gewonnenen Erkenntnisse in die gemeinsame Arbeit der Fachschaft ein.

Das schulinterne Curriculum stellt keine starre Größe dar, sondern ist als „lebendes Dokument“ zu betrachten. Dementsprechend sind die Inhalte stetig zu überprüfen, um ggf. Modifikationen vornehmen zu können. Die Fachkonferenz (als professionelle Lerngemeinschaft) trägt durch diesen Prozess zur Qualitätsentwicklung und damit zur Qualitätssicherung des Faches bei.

Prozess: Der Prüfmodus erfolgt jährlich. Zu Schuljahresbeginn werden die Erfahrungen des vergangenen Schuljahres in der Fachschaft gesammelt, bewertet und eventuell notwendige Konsequenzen formuliert.