

Einführungsphase (Eph) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Erlernen und Anwenden der technisch-kordinativen Fähigkeiten in einer ausgewählten **Wurf- oder Stoßtechnik** in der Leichtathletik **Wurf- oder Stoßtechnik** in der Leichtathletik

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

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskus- und Speerwurf)

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

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 (MK).
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK).
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 12 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema:

Organisation und Durchführung eines *Mannschaftsspiels* (Turniers) für den eigenen Kurs (Jahrgangsstufe) unter Berücksichtigung der geschlechterbezogenen Voraussetzungen

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

Inhaltlicher Kern: Ein Mannschaftsspiel (Handball, Basketball, Hockey, Volleyball, Fußball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem ausgewählten Mannschaftsspiel 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.

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggressionen im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Zeitbedarf: 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Ein individuell angemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung der großen Muskelgruppen unter Berücksichtigung geeigneter Dehnmethode entwickeln und anwenden

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

Inhaltlicher Kern:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,
- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,
- unterschiedliche Dehnmethode (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,
- funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

Inhaltsfeld(er): Gesundheit (f)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern (SK).
- 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).

Zeitbedarf: 15 Stunden

Einführungsphase (Eph) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

Partnerspiele - „Mich besiegt niemand!“ - Erlernen und Anwenden
badmintonspezifischer technischer und taktischer Lösungsmöglichkeiten im Einzel und Doppel

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

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Einzel und Doppel (Badminton)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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 geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen (UK).

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Zeitbedarf: 18 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema:

Gestaltung und Präsentation einer Individual- und Gruppenchoreographie unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien mit Hilfe eines (Hand-)Geräts (ca. 15 Stunden)

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

Inhaltlicher Kern:

- Tanz
- (Fitness-)Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz, Step-Aerobic, Aerobic) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen (z.B. Rope Skipping, rhythmische Sportgymnastik)

Inhaltsfeld(er): Bewegungsgestaltung (b)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK).
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK).
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren Beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema:

„*American Sports*“ - Erlernen und Anwendung von Spielregeln und technisch-taktischer Fertigkeiten eines ausgewählten US-Sportart (Basball, Flag-Football) unter Veränderung der Rahmenbedingungen, Regeln (ca. 15 Stunden)

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

Inhaltlicher Kern: Ein Mannschaftsspiel (Flag-Football, Baseball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem ausgewählten Mannschaftsspiel 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.

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK).
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK).
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK).
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK).
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15 Stunden