



Sport

Schulinternes Curriculum Sek II

Helmholtz-Gymnasium, Bonn

Stand: Oktober 2023

Konferenzbeschluss der Fachschaft Sport:

Stufe EF:

Die Bewegungsfelder und Sportbereiche der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe EF orientieren sich an den möglichen Sportkursprofilen der Jahrgangsstufe Q1 und Q2. Die Unterrichtsvorhaben sollten verschiedene Bewegungsfelder und Sportbereiche abdecken, sodass eine Grundlage für die Entscheidungsfindung in der Wahl der Sportkursprofile in der Jahrgangsstufe Q1 geschaffen werden kann.

Stufe Q1 und Q2:

Die inhaltlichen Schwerpunkte für die Jahrgangsstufe Q1 und Q2 werden jedes Schuljahr unter Berücksichtigung der institutionellen Voraussetzungen neu ausgerichtet und entschieden. Die Schülerinnen und Schüler wählen dann zu Beginn der Q1 basierend auf den zusammengestellten Sportbereichen ihr Sportprofil für die Q1 und Q2. Es setzt sich aus **zwei** unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder zusammen (s. Kernlehrplan für die Sekundarstufe II Gymnasium/Gesamtschule in Nordrhein-Westfalen Sport).

Die ausgewählten Bewegungsfelder werden periodisch unterrichtet und auf alle Quartale der Q1/ Q2 möglichst gleichmäßig aufgeteilt.

Innerhalb der Bewegungsfelder werden verschiedene Beispiele konkretisiert. Diese Beispiele dienen der Orientierung, werden jedoch an die institutionellen Voraussetzungen jedes Schuljahr neu angepasst, so dass keine Verbindlichkeit für die Lehrkräfte besteht, jedes einzelne Beispiel exakt umzusetzen.

Jahrgangsstufe

EF/Q1/Q2

BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- Formen der Fitnessgymnastik (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Rope-Skipping)
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales und gesundheitsorientiertes Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten oder mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung (z.B. Workout)
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- Psychoregulative Verfahren zur (Muskel-) Entspannung
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Berufswahlkompetenz: Training und Leistung – Berufe kennenlernen (u.a. sportartspezifisches Aufwärmen zur Leitung von Gruppen z.B. als Übungsleiter, Trainer/Fitnesstrainer, Sportlehrkraft); Gesundheit – Berufe im therapeutischen Bereich kennenlernen (z.B. Physiotherapie)

digitale Medien: Erstellung eines Video-Workouts; Wahrnehmung von unterschiedlichen Belastungen des menschlichen Organismus (HF) durch Pulsuhren (falls vorhanden); zielgerichtete Recherche zur musikalischen Ausgestaltung von u.a. Bewegungsgestaltungen und Workouts

Beispiel 1

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Bewegungssequenzen im Bereich Aerobic, Step-Aerobic oder Rope-Skipping in der Gruppe unter Berücksichtigung von Gestaltungsvorgaben entwerfen und passend zu Musik präsentieren.	
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskernen<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Fitnessgymnastik<input type="checkbox"/> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens<input type="checkbox"/> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen<input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit<input type="checkbox"/> Gestaltungskriterien
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren<input type="checkbox"/> Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,<input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,<input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden<input type="checkbox"/> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden.
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Beispiel 2

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Ein Aerobic-Aufwärmprogramm für den Kurs entwerfen und vermitteln	
BF/SB 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegenslernen
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Formen der Fitnessgymnastik<input type="checkbox"/> Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen<input type="checkbox"/> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung<input type="checkbox"/> Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens<input type="checkbox"/> Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen<input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,<input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/>

Beispiel 3

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Ein Workout (Kondition, Koordination, Mix) unter Vorgaben in Kleingruppen entwerfen und im Kurs anleiten	
BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld d: Leistung<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld f: Gesundheit
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Formen der Fitnessgymnastik<input type="checkbox"/> Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen<input type="checkbox"/> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung<input type="checkbox"/> Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens<input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit<input type="checkbox"/> Trainingsplanung und –Organisation<input type="checkbox"/> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,<input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,<input type="checkbox"/> Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,<input type="checkbox"/> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden<input type="checkbox"/> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (hier: Korrekturarbeit)<input type="checkbox"/> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Urteilskompetenz

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Beispiel 4

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Unterschiedliche Möglichkeiten der (Muskel-) Entspannung kennenlernen und durchführen	
BF/SB1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskörper<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld f: Gesundheit
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode<input type="checkbox"/> Psychoregulative Verfahren zur Entspannung	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens<input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit<input type="checkbox"/> Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Dehnmethode (u. a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,<input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,<input type="checkbox"/> gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden<input type="checkbox"/> Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.<input type="checkbox"/> positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen.

Jahrgangsstufe

EF/Q1/Q2

BF/SB 3

Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf (z.B. 100m, Hürdenlauf, 2000m/3000m/5000m, Staffellauf), Sprung (z.B. Hochsprung, Weitsprung, Dreisprung) und Wurf/Stoß (z.B. Kugel, Speer, Diskus)
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

BWK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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,
- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten

Berufswahlkompetenz: Training und Leistung – Berufe im Bereich Leichtathletik (z.B. Jugendtrainer/Trainer, Kampfgericht)

digitale Medien: Wahrnehmung von unterschiedlichen Belastungen des menschlichen Organismus (HF) durch Pulsuhren (falls vorhanden); Optimierung der technischen Ausführung von Bewegungen (Technikanalyse mithilfe von Apps bzw. Programmen, z.B. Kinovea, Coach's Eye)

Beispiel 1

<p>Jahrgangsstufe</p> <h1>Q1/Q2</h1>	<p>Mögliche Verknüpfung: BF/SB6</p>	
<p>Thema des UV: Hochsprung</p>		
<p>BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</p>		<p>Inhaltsfelder:</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungenlernen <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld d: Leistung <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz
<p><u>Inhaltliche Kerne:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Unterschiedliche Techniken des Hochsprungs kennenlernen <input type="checkbox"/> die historische Entwicklung des Hochsprungs nachvollziehen 		<p><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit <input type="checkbox"/> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
<p><u>BWK:</u> Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> ○ Eine Hochsprung-Technik auswählen und unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, ○ auf einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit hin trainieren ○ einen alternativen leichtathletischen Wettbewerb, z.B. Synchron-Hochspringen, durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. ○ historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten, z.B. Standhochsprung, Stabweitsprung, Standweitsprung 		<p style="text-align: center;">Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen</p> <p>Sachkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (hier: Koordinationstraining, Krafttraining, Verbesserung der Beweglichkeit) <input type="checkbox"/> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern <p>Methodenkompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden <input type="checkbox"/> sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren - hier in Bezug auf Sprungtechnik/-höhe, Anlaufseite) <p>Urteilskompetenz</p> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen

Beispiel 2

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: verschiedene Staffelläufe unter Wettkampfbedingungen durchführen	
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld d: Leistung<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> leichtathletische Disziplin Staffellauf (4x100m Staffel)<input type="checkbox"/> Formen ausdauernden Laufens und alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Mittel- und Langstreckenstaffel, Staffelmарathon)	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung<input type="checkbox"/> Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen<input type="checkbox"/> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten<input type="checkbox"/> Fairness und Aggression im Sport
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Technik des Staffellaufes unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (z.B. Staffelübergabe, Sprint- bzw. Lauftechnik, Tiefstart bzw. Start des Startläufers)<input type="checkbox"/> einen Staffellauf unter Berücksichtigung angemessenen Wettkampfvhaltens durchführen (4x100m Staffel)<input type="checkbox"/> Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (z.B. Mittel- und Langstreckenstaffel)<input type="checkbox"/> alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Staffelmарathon) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none">Sachkompetenz<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern<input type="checkbox"/> physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern<input type="checkbox"/> die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Sportsituationen erläuternMethodenkompetenz<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden<input type="checkbox"/> individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzenUrteilskompetenz<ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen<input type="checkbox"/> die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen

Jahrgangsstufe

EF/ Q1/Q2

BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltliche Kerne:

- Gymnastik (z.B. mit Handgerät (z.B. Ball, Seil, Band, Reifen, Hut, Stuhl, Tuch), Rope Skipping, Funktionsgymnastik)**
- Tanz (z.B. Showtanz, Ausdruckstanz, zeitgenössischer Tanz)**
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste**

BWK:

Die Schülerinnen und Schüler können

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen,
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Berufswahlkompetenz: Bewegungsgestaltung – Berufe kennenlernen (u.a.Choreograf, Instruktoentätigkeit)

digitale Medien: Nutzung von Video-Tools zum Erlernen oder Überarbeiten von Bewegungsgestaltungen (z.B. Lernvideos; Bewegungsanalyse im Hinblick auf die Synchronität); zielgerichtete Recherche zur musikalischen Ausgestaltung von Bewegungsgestaltungen

Beispiel 1

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Aus alt mach neu: Eine ausgewählte tänzerische Bewegungskomposition nachgestalten und in Gruppen bzw. allein umgestalten	
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskünste<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tanz	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit<input type="checkbox"/> Gestaltungskriterien
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,<input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden<input type="checkbox"/> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden.
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Beispiel 2

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Projektthema: Bewegungskompositionen für einen gemeinsamen Bühnentanzes unter Berücksichtigung von Gestaltungskriterien Kriterien (Raum, Zeit, Kontraste, Stilelemente) in der Gruppe für Aufführungen gestalten, einüben und präsentieren.	
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld d: Leistung
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Tanz<input type="checkbox"/> Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Gestaltungskriterien<input type="checkbox"/> Improvisation und Variation von Bewegung<input type="checkbox"/> Trainingsplanung und -Organisation
BWK: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,<input type="checkbox"/> ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.<input type="checkbox"/> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (hier: Korrekturarbeit)
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden.
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen<input type="checkbox"/> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Beispiel 3

Jahrgangsstufe Q1/Q2	Dauer des UV:	Verknüpfung mit
Thema des UV: Projektthema: Einen Thementanz in einer (Klein-)Gruppe für eine Aufführung gestalten und aufführen		
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld d: Leistung 	
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Tanz <input type="checkbox"/> Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste 	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Gestaltungskriterien <input type="checkbox"/> Improvisation und Variation von Bewegung <input type="checkbox"/> Trainingsplanung und -Organisation 	
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z. B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren, <input type="checkbox"/> selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren, 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen	
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. <input type="checkbox"/> zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (hier: Korrekturarbeit) 	
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. 	
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"> <input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen <input type="checkbox"/> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. 	

Beispiel 4

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Bewegungskomposition mit Requisite/Handgerät (Seil, Band, Hut, Stuhl, Tuch usw.)	
BF/SB 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <input type="checkbox"/> Gymnastik <input type="checkbox"/> Tanz	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <input type="checkbox"/> Gestaltungskriterien
<u>BWK:</u> <input type="checkbox"/> ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder - themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen <input type="checkbox"/> Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <input type="checkbox"/> ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
	Methodenkompetenz <input type="checkbox"/> verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden.
	Urteilskompetenz <input type="checkbox"/> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Jahrgangsstufe

EF/ Q1/Q2

BF/SB 7

Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football, Tchoukball, Futsal)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

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

Berufswahlkompetenz: Leitung, Training und Leistung - Berufe im Bereich der Sportspiele (z.B. Schiedsrichtertätigkeiten; Leitung von Gruppen u.a. als Übungsleiter, Trainer, Sportlehrkraft)

digitale Medien: Optimierung der technischen Ausführung von Bewegungen (Technikanalyse mithilfe von Apps bzw. Programmen, z.B. Kinovea, Coach's Eye)

Beispiel 1

Jahrgangsstufe Q1/Q2	
Thema des UV: Festigen technischer Fertigkeiten und taktischer Fähigkeiten für das Volleyballspiel - Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren	
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: <input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungskernen
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <input type="checkbox"/> Volleyball Technik und Taktik	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <input type="checkbox"/> a: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen <input type="checkbox"/> a: Bewegungsstrukturen und grundlegende Aspekte des motorischen Lernens
<u>BWK:</u> <input type="checkbox"/> Das Repertoire technischer Fertigkeiten gezielt erweitern, festigen und im Spiel situationsgerecht anwenden (Variables oberes und unteres Zuspiel, Angriffsschlag, Block) <input type="checkbox"/> Taktisches Verhalten verbessern (Vorgezogene Position VI als grundlegendes Spielsystem) <input type="checkbox"/> Fehlersehen entwickeln und Fehler korrigieren	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <input type="checkbox"/> Komplexe technische, koordinative Fertigkeiten in Spielsituationen anwenden, erläutern und Korrekturhilfen geben. <input type="checkbox"/> Taktisches Verhalten in Handlungs-/Spiel-situationen situationsgemäß ändern und erläutern.
	Methodenkompetenz <input type="checkbox"/> Spiel- und Übungsformen zielgerichtet anwenden und sachgerecht nutzen. <input type="checkbox"/> Die Partnerkorrektur als sozial-kommunikative Verfahren in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen zielgerichtet anwenden.
	Urteilskompetenz <input type="checkbox"/> Sportliches Handeln in technischen und taktischen Bereichen grundlegend beurteilen. <input type="checkbox"/> Grundlegende Sachverhalte und Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns und des sportlichen Handelns im sozialen Kontext einschätzen und bewerten.

Beispiel 2

Jahrgangsstufe Q2	
Thema des UV: Selbständige Erarbeitung von Schlagkombinationen im Badmintondoppel zur Vertiefung des Verständnisses der Doppelgrundsituationen	
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	Inhaltsfelder: <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen<input type="checkbox"/> Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz
<u>Inhaltliche Kerne:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Badminton<input type="checkbox"/> Taktik Doppelspiel	<u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> a: Gestaltung von Bewegungsabläufen und sportlichen Handlungssituationen<input type="checkbox"/> e: Mit- und Gegeneinander (in kooperativen und konkurrenzorientierten Sportformen)
<u>BWK:</u> <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Für das Doppelspiel relevante Schlagtechniken in einer Schlagkombination zielgenau anwenden.<input type="checkbox"/> Die Laufarbeit in Abhängigkeit von den angewandten Schlägen situationsgerecht ausführen und entsprechend die Angriff- bzw. Abwehrsituation einnehmen.	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen
	Sachkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Eine Schlagkombination ausgehend von der Aufschlag- und Aufschlagannahmesituation entwickeln, die Schläge benennen und den Mitschülern vorstellen.<input type="checkbox"/> Situatives erkennen, wann die Angriffs- bzw. Abwehrposition eingenommen werden muss.
	Methodenkompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> In Gruppenarbeit eigenständig eine Übungsphase gestalten und so die Handlungsfähigkeit im Sport verbessern.
	Urteilskompetenz <ul style="list-style-type: none"><input type="checkbox"/> Die Bedeutung des zielgenauen Zuspiels als Voraussetzung für den gemeinsamen motorischen Erfolg erfassen.