

Lehrplan Sport Qualifikationsphase Q1 und Q2

=====

Kurs	Kursprofile			
	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton	b - Bewegungsgestaltung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	e - Kooperation und Konkurrenz	f - Gesundheit
4	Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	e - Kooperation und Konkurrenz	f – Gesundheit

Kurs 1:

=====

- Profil bildende Bewegungsfelder:**
1. Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste
 2. Spielen in und mit Regelstrukturen – Badminton

- Leitende Inhaltsfelder:**
1. Bewegungsgestaltung (b)
 2. Kooperation und Konkurrenz (e)

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

Inhaltliche Kerne:

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- ausgewählte Ausführungs- und Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen-Badminton

Inhaltliche Kern:

- Einzel- und Doppel im Badminton

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Einzel und Doppel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in Doppel und Einzel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalte bewältigen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness im Sport

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV1	Eine Choreographie selbst gestalten – Kennenlernen und Anwenden der choreographischen Merkmale im Tanz: Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau. Einen Bewegungsablauf nachgestalten, umgestalten und neu gestalten. ca. 15 – 18 Stunden
	UV 3	Badminton, mit- und gegeneinander spielen – Festigen und Verbessern der technischen Fertigkeiten und taktischen Fähigkeiten. Bewegungsfehler sehen und sich gegenseitig korrigieren. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	Ich hör auf mein Herz, Fitnessstraining kreativ gestalten – Mit Aerobic, Stepp-Aerobic oder BallKoRobic die eigene Fitness verbessern. Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit erfahren und eine Choreographie in der Gruppe erarbeiten und präsentieren. ca. 15 – 18 Stunden
	Freiraum	ca.6 –15 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Von der Improvisation zur Komposition – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	UV 5	Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Badminton – Spielanalyse und selbstständige Gestaltung von Übungs- und Spielprozessen. ca. 15 – 18
	UV 6	Gymnastik mit Handgeräten – Kennenlernen gerätetypischer Bewegungselemente mit Band, Reifen und Seil und Gestalten eines Bewegungsablaufes mit Partner . ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca.15 - 24 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Klassik meets Pop – Kennenlernen unterschiedlicher Tanzstile: Ballet, Jazztanz, Freestyle. Die Musik in Bewegung umsetzen und unter Anwendung der Gestaltungs- und Ausführungskriterien als Gruppentanz gestalten. ca.12 - 15 Stunden
	UV 8	Vom Amateur zum Profi – Organisation und Durchführung eines Einzel- und Doppelturniers. ca. 15 – 18 Stunden
	UV 9	Gehen, stehen, posen – Die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen . ca. 4 - 6 Stunden
	UV 11	Stars auf der Bühne – Lieblingsmusiken in Bewegung umsetzen und als Gruppentanz gestalten und mit Bühnenauf- und -abgang präsentieren. ca. 20 – 24 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Kurs 2:

=====

Profil bildende Bewegungsfelder:

- 1. Spielen in und mit Regelstrukturen – Basketball**
- 2. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

Leitende Inhaltsfelder:

- 1. Kooperation und Konkurrenz (e)**
- 2. Gesundheit (f)**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Basketball

Inhaltliche Kerne

- Mannschaftsspiel im Basketball
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten z.B. Street-Variationen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- im Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalte bewältigen.
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf und Stoß;
- Formen ausdauernden Laufens

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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).

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> → 19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Wiederholung, Nivellierung und Sicherung der grundlegenden Basketballtechniken und -begriffe in der Spielsituation 3:3 Halbfeld: Dribbeln, Passen, Werfen, Korbleger, 1- und 2-Kontakt-Stopp, Sternschritt, Grundstellung Offense/Defense, Give 'n' Go. ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	Die Vielfalt der Leichtathletik – Die konditionellen und koordinativen Grundlagen der Leichtathletik legen und diverse leichtathletische Disziplinen in Stadion und Halle kennenlernen. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	Streetbasketball/3:3 Halbfeld: Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen. Einführung der Streetball-Regeln und Vorstellung verschiedener Streetball-Spielformen. ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.15 – 18 Stunden
	UV 6	Pick 'n' Roll: Einführung dieser Individualtechniken und Einbindung in die Gruppentaktik im 3:3 Halfcourt via I-Cut, V-Cut, Cut 'n' Fill, direkter und indirekter Block. ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.15 - 24 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Transferieren des bisher Gelernten in die Spielsituation 5:5 Ganzfeld sowie kooperative Vermittlung von mannschaftstaktischen Grundlagen in Offense (Positionen und Optionen) und Defense (Ball- vs. Deny- vs. Help-Verteidigung; 2-3- vs. 3-2- Zone). Grundlegende Regeln und Schiedsrichterzeichen im 5:5. ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit erfahren – Entwicklung und Erprobung fitnessorientierter Trainingsformen und – inhalte ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Einfache Varianten des Set-Play und Vervollständigung der offiziellen Basketballregeln und Schiedsrichterzeichen als Vorbereitung für ein finales Turnier 5:5 mit Kampfgericht und Schiedsrichter als praktische Prüfung mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung. ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung mit anschl. Durchführung ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Kurs 3:

=====

- Profil bildende Bewegungsfelder:**
- 1. Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball**
 - 2. Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

- Leitende Inhaltsfelder:**
- 1. Kooperation und Konkurrenz (e)**
 - 2. Gesundheit (f)**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

Inhaltliche Kerne

- Mannschaftsspiel im Volleyball
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten z.B. Beach-Volleyball

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- im Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalte bewältigen.
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik

Inhaltliche Kerne:

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf und Stoß;
- Formen ausdauernden Laufens

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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).

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<u>Q 1.1</u> → 19 Wochen = 57 Stunden	UV 1	Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	UV 2	Erfolgreich in Abwehr und Angriff – Spielgemäße Entwicklung der grundlegenden Abwehr – und Angriffstechniken zur Verbesserung der individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Spielfähigkeiten ca.15 – 18 Stunden
	UV 3	Die Vielfalt der Leichtathletik – Die konditionellen und koordinativen Grundlagen der Leichtathletik legen und diverse leichtathletische Disziplinen in Stadion und Halle kennenlernen. ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
<u>Q 1.2</u> → 21 Wochen = 63 Stunden	UV 4	Schmetterschlag und Blockabwehr - Einführung dieser Individualtechniken und Einbindung in die Gruppentaktik unter besonderer Berücksichtigung der differenzierten Auseinandersetzung mit den Begriffen Wagnis und Risiken, um die Feldabwehr zu verbessern ca.12 – 15 Stunden
	UV 5	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung ca.15 – 18 Stunden
	UV 6	Beachvolleyball – Von der Halle in den Sand – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca.15 - 24 Stunden
<u>Q 2.1</u> → 16 Wochen = 54 Stunden	UV 7	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	UV 8	Als Mannschaft zum Erfolg – Kooperative Vermittlung eines Läuferystems zur Verbesserung der mannschaftstaktischen Spielfähigkeit ca.12 – 15 Stunden
	UV 9	Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit erfahren – Entwicklung und Erprobung fitnessorientierter Trainingsformen und – inhalte ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 6 - 15 Stunden
<u>Q 2.2</u> Quartal 3 → 11 Wochen = 33 Stunden	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung Volleyball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung mit anschl. Durchführung der Prüfung ca.12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung in Leichtathletik mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung mit anschl. Durchführung ca.12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 3 - 9 Stunden

Kurs 4:

=====

- Profil bildende Bewegungsfelder:**
- 1. Spielen in und mit Regelstrukturen – Fußball**
 - 2. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

- Leitende Inhaltsfelder:**
- 1. Kooperation und Konkurrenz (e)**
 - 2. Gesundheit (f)**

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Fußball

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiel im Fußball
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- im Mannschaftsspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- im Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltliche Kerne:

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte bzw. mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnübungen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und 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.

Inhaltsfeld f: Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte:

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

Sachkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.

Methodenkompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Urteilskompetenz:

Die Schülerinnen und Schüler können

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 → 19 Wochen = 57 Std.	UV 1	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	UV 3	Erfolgreich in Abwehr und Angriff – Spielgemäße Entwicklung der grundlegenden fußballerischen Techniken zur Verbesserung der individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Spielfähigkeiten ca. 15 – 18 Stunden
	UV 3	So werde ich stark! – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung, unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden, gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 9 – 18 Stunden
Q 1.2 → 21 Wochen = 63 Std.	UV 4	Technik, Taktik und Regelauslegungen können spielentscheidend sein – Erarbeiten und Erlernen von allgemeinen Spielprinzipien und Regeln im Fußball ca. 15 – 18 Stunden
	UV 5	Der mit dem Ball tanzt – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 6	Erfolgreich kooperieren und wettkämpfen – (Fb-)Spielsituationen in Schule und Freizeit ideenreich organisieren und angemessen bewältigen ca. 12 - 15 Stunden
	Freiraum	ca. 15 - 24 Stunden
Q 2.1 → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	Auf dem Weg zum Meistertrainer – Taktische Möglichkeiten erarbeiten, deren Anwendung lernen und mit Variationen des Profifußballs vergleichen. Ableitung von Taktiken aus dem Großfeld- auf den Kleinfeldfußball. ca. 15 – 18 Stunden
	UV 8	Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	Dribbeln wie Mario Götze – Verbesserung der individuellen Fähigkeiten und Fertigkeiten im Fußball ca. 10- 12 Stunden
	Freiraum	ca. 9 - 17 Stunden
Q 2.2 → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	Die Prüfung kommt zum Schluss – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung Fußball mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung mit anschl. Durchführung ca. 12 – 15 Stunden
	UV 11	Jetzt wird es ernst – Individuelle Vorbereitung auf die praktische Prüfung im Bereich der Ausdauerleistungsfähigkeit: 5000m-Lauf ca. 12 – 15 Stunden

