

Kursprofil 4 Übersicht

Bewegungsfeld	Inhaltliche Kerne	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> • Leichtathletische Disziplinen - Formen ausdauernden Laufens • Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) • Alternative Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	D – Leistung	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingsplanung und Organisation • Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung • Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Fußball) • Alternative Spiele und Sportspielvarianten 	E – Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten • Fairness und Aggression im Sport

Kursprofil 4 - Übersicht über die Unterrichtsvorhaben und zu erreichende Kompetenzen

Halbjahr	Thema	Bewegungsfeld Kompetenzbezug	Inhaltsfeld Kompetenzbezug	Möglichkeiten der Leistungsbewertung
Q 1.1	UV 1 Trainieren wie die Profis!? – Ausdauer testen und selbstständig trainieren lernen	Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1) und die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. durch ein Trainingstagebuch) (MK d1) und physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2) und Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2)	<ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung der aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit anhand eines Eingangs- und Ausgangstests nach individuell, unterschiedlichen Zielsetzungen • Tagebuch/Portfolio der Trainingstätigkeit hinsichtlich der Ausdauerschulung unter Beachtung trainingswirksamer Parameter (Trainingsmethoden, Belastungsnormative, usw.) • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport
	UV 2 Fußball – Grundlagen im regelbasierten Spiel erlernen und anwenden	in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster ein- schließlich der hierzu erforderlichen technischen- koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1) und	bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)	<ul style="list-style-type: none"> • Formen des Dribbelns und Passens sowie die Ballan- und mitnahme und den Torschuss in spielnahen Übungsformen demonstrieren • Grundlegendes Spielverhalten im 4 gegen 4 gegen den Ball (Verengen) und mit Ball (Breite und Tiefe schaffen) in wettkampfgerechte Spielformen ohne Schiedsrichter demonstrieren

		<p>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)</p>		<ul style="list-style-type: none"> • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport
	<p>UV 3 Fit im Alltag und für deinen Sport</p>	<p>Selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden (BWK 1.3)</p>	<p>gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (UK f1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen. (MK d2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Trainingstagebuch • Übungspräsentationen unter Gesundheitsaspekten • Entwicklung von Trainingsplänen unter Beachtung ausgewählter Belastungsnormative • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport

Q 1.2	UV 4 Futsal – eine Variante des Hallenfußballs erleben	Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3)	Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1) und bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1) und individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK e2)	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung eines regelgerechten Spiels im 4+1 gegen 4+1 (Demonstration) ohne Schiedsrichter unter besondere Beachtung des schnellen Passspiels • Torwart als besondere Position der Spieleröffnung erkennen und nutzen im Demonstrationsspiel • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport
	UV 5 Zeig` was in dir steckt – sich künstlerisch kreativ bewegen	Frei wählbare BWK aus dem IF 5 – Gymnastik, Tanz, darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste	Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1) und Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer gestalteten Choreographie auf Grundlage ausgewählter Gestaltungskriterien# • Selbstständige Erarbeitung künstlerischer Ausdrucksformen • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	UV 6 Werfen oder Stoßen wie Großen	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) Hier: → Kugel und Speer	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1) und Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Technik und/oder Weite für die Disziplinen Kugel und Speer • Maßnahmen, wie zum Beispiel Videoanalyse oder Beobachtungsbogen, zur Leistungssteigerung erläuternd einbringen (unterrichtsbegleitend) • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

Q 2.1	UV 7 Schnell wie Usain Bolt – 100 m Sprint in der Leichtathletik	Techniken in je einer Lauf -, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) Hier: → Sprint	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK d1)	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration und Zeitnahme des 100m Sprints • Demonstration des Sprintstarts • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	UV 8 Wie im Flug! – Weiterführung des Schrittsprungs zur Hangsprungtechnik	Techniken in je einer Lauf -, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) Hier: → Sprung	<p>zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK d1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration • Sprünge auf Weite • Lernwege beim Weitsprung individuell wählen (Stationsbetrieb oder ganzheitliches Lernen) und seine Entscheidung begründen • Einsatz von Methoden zur Leistungserfassung (Beobachtungsbögen, Videoanalyse, usw.) • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport

	<p>UV 9 Wir formen ein Team – mannschaftstaktisches Handeln im Fußball</p>	<p>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 (BWK 7.1) und in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)</p>	<p>die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1) und individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK e2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Demonstration mannschaftstaktischer Elemente wie Flügelspiel, Pressing und defensives Verschieben in zwei unterschiedlichen Positionen im 7 gegen 7 bis zum 11 gegen 11 • Taktische Aufgaben positionsbezogen im Gespräch erklären und auf dem Feld demonstrieren • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport
<p>Q 2.2</p>	<p>UV 10 Wettkämpfen mal anders</p>	<p>Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.4)</p>	<p>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung alternativer Hochsprungwettkämpfe, z.B. Überprüfung der Leistung im Hochsprung zum Beispiel in Bezug zur Körpergröße oder als Mehrkampf, usw. • Beurteilung der Wettkampfformen • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

	<p>UV 11 Gewinnen ist (nicht) alles! – Entwickeln von Turnierformen mit unterschiedlichen Sinngengebungen</p>	<p>in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch an- gemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.1)</p>	<p>bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1) <u>und</u> die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Entwickeln und Durchführen einer Turnierform unter vorgegebener Sinnggebung, z.B. möglichst viele Spiele für alle Teilnehmer, Spiele mit inklusiven SuS, Begrenzung des Gewinnmotivs, Spielform mit Handicap etc. • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport
	<p>UV 12 Olympia wir kommen</p>	<p>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 (BWK 3.2)</p>	<p>bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1) <u>und</u> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK d1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Organisation eines Wettkampfes (auch als Mannschaftswettkampf möglich) • Organisation der eigenen Mannschaft hinsichtlich der Fähigkeiten in den einzelnen Disziplinen • Sonstige Mitarbeit gemäß Absprache der Fk Sport