

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld	Jahrgang
BF3 – Laufen, Springen, Werfen	Leichtathletische Disziplinen (Hochsprung)	A – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen C – Wagnis und Verantwortung	EF

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf). **[EF BF/SB3 BWK1]**

Sachkompetenz

- unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. **[EF SK a1]**
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben **[EF SK c1]**

Methodenkompetenz

- unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. **[EF MK a1]**
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. **[EF MK c1]**

Urteilskompetenz

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. **[EF UK a1]**
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. **[EF UK c1]**

Methodisch-didaktische Entscheidungen

Die SuS sollen den Flop im Hochsprung erlernen. Hierfür werden zunächst eine ganzheitliche Vermittlungsmethode sowie eine Methodische Übungsreihe vorgestellt und nach einer Explorationsphase von der SuS am konkreten Beispiel beschrieben. Die SuS nutzen beide Lernwege individuelle und arbeiten unter Zuhilfenahme verschiedener Prinzipien des Lernens und Lernhilfen an der Verbesserung ihrer Flop-Technik. Zudem soll thematisiert werden, welche unterschiedlichen Emotionen dies Disziplin bei den SuS auslöst, wie sich diese auf den Sportler auswirken und wie mit ihnen im Rahmen eines Wettkampfs umgegangen werden kann. Am Ende werden die Lernwege hinsichtlich der Kriterien Effektivität, Lernerfolg und Motivation beurteilt. Hierfür sind Beobachtungsmethoden notwendig, welche einen Vorher-nachher-Vergleich zulassen.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage der Notendefinition für das Fach Sport in der Sekundarstufe II. Besondere Berücksichtigung erfahren hier die Lernfortschritte im Rahmen der BWK. Auch eine qualitative Überprüfung der Flop Technik erfolgt hier, sowie ein Höhenwettkampf, bei dem Coping-Strategien zum Einsatz kommen können.

Fachtheoretische Bezüge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung

Kriterien einer methodischen Übungsreihe, Prinzipien des Lehrens und Lernens, begriffliche Differenzierung zwischen Ganzheits- und Teillernmethoden, Emotionen (Freude und Angst) und ihre Auswirkungen auf den Sportler, Coping-Strategien bei Angst bzw. Stresszuständen.

Test: ja, für SuS, die mündlich gewählt haben

Klausur: ja, Klausur 1 im 1. Halbjahr für SuS, die schriftlich gewählt haben

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld	Jahrgang
BF6 – Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Tanz	B - Bewegungsgestaltung	EF

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. **[EF BF/SB6 BWK 1]**

Sachkompetenz

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. **[EF SK b1]**

Methodenkompetenz

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. **[EF MK b1]**

Urteilskompetenz

- eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. **[EF UK b1]**

Methodisch-didaktische Entscheidungen

Die SuS erhalten eine vorgegebene Choreografie aus einem der in der BWK dargestellten Tanzgenres. Diese sollen sie SuS unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien präsentieren und ihre Ausführung kriteriengeleitet reflektieren sowie bei anderen SuS entsprechend beurteilen können.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage der Notendefinition für das Fach Sport in der Sekundarstufe II. Besondere Berücksichtigung erfahren hier die Präsentation unter Berücksichtigung der im Schwerpunkt ausgewählten Gestaltungskriterien sowie die Beurteilungskompetenz der SuS.

Fachtheoretische Bezüge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung

Gestaltungskriterien, Aufstellungsformen

Test: nein

Klausur: nein

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld	Jahrgang
BF7 – Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Mannschaftsspiele (Volleyball)	E – Kooperation und Konkurrenz F - Gesundheit	EF

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. **[EF BF/SB7 BWK1]**
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. **[EF BF/SB7 BWK2]**

Sachkompetenz

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. **[EF SK e1]**

Methodenkompetenz

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). **[EF MK e1]**

Urteilskompetenz

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. **[EF UK e1]**

Methodisch-didaktische Entscheidungen

In Regel soll in einem Quattro Mixed gespielt werden. Hierbei soll sowohl gruppentaktisches Verhalten z.B. Angriffsaufbau oder Feldabwehr thematisiert werden, als auch individualtaktische Lösungen. So müssen kleinere SuS andere Lösungsmöglichkeiten im Angriff finden als größere SuS. Die SuS sollen zudem Spiel- und Übungsvarianten entwickeln, um ihrem persönlichen Leistungsstand entgegenzukommen und sich zu fördern und zu fordern, um die Sportart Volleyball später im Rahmen der UK differenziert beurteilen zu können. Hierfür ist eine Vermittlung des Regelschemas nach Digel sinnvoll, um auf dessen Grundlage Spielvarianten zu modifizieren. Zudem sollen Aspekte des allgemeinen und spezifischen Aufwärmens vermittelt werden, um den SuS ein eigenständiges, zielgerichtetes Aufwärmen zu ermöglichen.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage der Notendefinition für das Fach Sport in der Sekundarstufe II. Besondere Berücksichtigung erfahren hier die Lernfortschritte im Rahmen der beiden BWKs, die regelbasierten Veränderungen der Spielformen, sowie das eigenständige Aufwärmen.

Fachtheoretische Bezüge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung

Aspekte des allgemeinen und spezifischen Aufwärmens, Effekte des Aufwärmens, Regelschema nach Digel, Auswirkungen von Regeländerungen auf die Zielsetzung eines Spiels.

Test: nein

Klausur: ja, Klausur 1 im 2. Halbjahr für SuS, die schriftlich gewählt haben

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld	Jahrgang
BF1 – den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	Formen der Fitnessgymnastik	D – Leistung F - Gesundheit	EF

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. **[EF BF/SB1 BWK1]**

Sachkompetenz

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern. **[EF SK d1]**
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. **[EF SK d2]**
- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. **[EF SK f1]**

Methodenkompetenz

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). **[EF MK d1]**

Urteilskompetenz

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. **[EF UK d1]**
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. **[EF UK f1]**

Methodisch-didaktische Entscheidungen

Über eine Testung z.B. durch einen Lauf im GLA-Bereich oder eines Fitnessworkouts soll die Leistungsfähigkeit der SuS im Bereich der GLA durch die Parameter Puls und Belastungsempfinden erfasst werden. Auf Grund dieser Ergebnisse wird die Bedeutung der GLA für das physische und psychische Wohlbefinden erarbeitet. Grundsätze der Trainingsplanerstellung sowie die relevanten Belastungsnormative werden vorgestellt und erprobt, sowie verschiedenen Workout Variationen zur Verbesserung der GLA, welche auch Zuhause durchführbar sind. Zudem soll der Beitrag der Ernährung im Hinblick auf das Trainingsziel thematisiert werden. Auf dieser Grundlage sollen individuelle Trainingspläne erstellt und die Workouts dokumentiert werden. In einer zweiten Testung werden die Ergebnisse verglichen und im Hinblick auf das physische und psychische Wohlbefinden interpretiert.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage der Notendefinition für das Fach Sport in der Sekundarstufe II. Besondere Berücksichtigung erfährt hier der über die Testung erbrachte Leistungsfortschritt sowie die Dokumentation im Trainingstagebuch.

Fachtheoretische Bezüge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung

Abgrenzung der GLA zu anderen Ausdauerarten, Gesundheitsverständnis (z.B. nach WHO), Methoden des Ausdauertrainings, Belastungsnormative, Grundsätze der Trainingsplangestaltung, physische und psychische Adaptionprozesse durch GLA Training, Anlegen und Führen eines Trainingstagebuchs, Ernährung und Ausdauertraining.

Test: ja, für SuS, die mündlich gewählt haben

Klausur: ja, Klausur 2 im 2. Halbjahr für SuS, die schriftlich gewählt haben

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Inhaltsfeld	Jahrgang
BF3 – Laufen, Springen, Werfen BF1 – den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Leichtathletische Disziplinen Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	E – Kooperation und Konkurrenz F - Gesundheit	EF

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. **[EF BF/SB3 – BWK2]**
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. **[BF/SB1 – BWK2]**

Sachkompetenz

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. **[EF SK e1]**

Methodenkompetenz

- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. **[MK f1]**

Methodisch-didaktische Entscheidungen

Die SuS sollen einen leichtathletischen Mehrkampf selbstständig organisieren und durchführen und hierbei die Voraussetzungen der Lerngruppen besonders berücksichtigen. Zudem sollen die SuS hier einen Einblick in Dehnmethoden und deren Zielsetzungen erhalten, damit sie diese zielgerichtet vor, während oder nach dem Wettkampf anwenden können.

Leistungsbewertung

Die Leistungsbewertung erfolgt auf Grundlage der Notendefinition für das Fach Sport in der Sekundarstufe II. Besondere Berücksichtigung erfahren hier die Planung und Durchführung des Wettkampfs sowie die Anwendung verschiedener Dehnmethoden unter korrekter Zielsetzung.

Fachtheoretische Bezüge zur Theorie-Praxis-Verknüpfung

Statischen und dynamisches Dehnen und ihrer Eignung zur Vorbereitung auf einen Wettkampf, zum Einsatz während eines Wettkampfes und zur Regeneration nach dem Wettkampf, Organisationsaspekte eines leichtathletischen Mehrkampfes

Test: nein

Klausur: nein