



# Städtisches Gymnasium Rheinbach

...seit 1852

Schulinterner Lehrplan Sport  
Sekundarstufe II



## Inhaltsverzeichnis

### I Das Fach Sport am Städtischen Gymnasium Rheinbach

1. Leitbild für das Fach Sport
2. Sportstätten
3. Unterrichtsangebot
4. Außerunterrichtliches Angebot

### II Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II

1. Grundsätze zur Organisation
2. Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase
3. Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase
4. (Exemplarische) Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase
5. Unterrichtsvorhaben in den Qualifikationsphasen (Kursprofile)

### III Konzept zur Leistung und ihrer Bewertung am SGR *(im Aufbau)*

### IV Anhang *(im Aufbau)*

1. UV- Karte (Vorder- und Rückseite)



## I Das Fach Sport am Städtischen Gymnasium Rheinbach

### 1. Leitbild für das Fach Sport

Das Fach Sport trägt in hohem Maß zur Persönlichkeitsentwicklung von Kindern und Jugendlichen bei. Indem es bei der Körperlichkeit junger Schülerinnen und Schüler ansetzt, unterscheidet es sich von allen anderen traditionellen Schulfächern. Gerade im Zuge der Schulreformen der letzten Jahre gilt es, den Stellenwert des Schulsports zu betonen und im Schulleben erfahrbar zu machen. Auch dazu soll der vorliegende Schullehrplan beitragen.

Bewegungsfreude zu vermitteln und Sport als Bereicherung für die eigene Lebensgestaltung erfahrbar zu machen, ist das übergeordnete Ziel der Fachschaft Sport am SGR. Dabei gilt es, den Bildungs- und Erziehungsauftrag der Schule so wahrzunehmen, dass Schüler einerseits in die Vielfalt sportlichen Handelns eingeführt werden. Dies schließt ausdrücklich ein breites Spektrum an Bewegungsfeldern ein, die sich die Schüler erschließen sollen. Wissen über Bewegung, das zur Selbststeuerung führt, fängt in der Sekundarstufe I an und wird in der Oberstufe vertiefend fortgeführt. Andererseits soll der Sport für die Schüler als Bereicherung und Teil ihrer Lebensgestaltung vermittelt werden. Insofern ist der Schulsport auch ein wichtiger Anstoß, Bewegung weit über den schulischen Horizont hinaus langfristig und überdauernd im Alltag zu verankern. Dabei soll ausdrücklich offen bleiben, ob Gesundheit, Fitness, Leistung oder Ausgleich von anderen Belastungen primäre Motivation ist.

Damit ist klar, dass der schulische Unterricht allen Schülern ein Angebot sein muss, auch denjenigen, die weniger Begabung mitbringen. Gleichzeitig soll ebenfalls den leistungsorientierten Schülern eine Perspektive geboten werden, etwa indem ihnen die Teilnahme an schulsportlichen Wettkämpfen ermöglicht wird. Die Zusammenarbeit mit ansässigen Sportvereinen ist in diesem Zusammenhang und angesichts der sich ändernden Schulstruktur eine Aufgabe, die sich der Fachschaft stellt.

Das vorliegende Programm soll zur Steuerung dieser Leitideen dienen und einen Rahmen schaffen, der sowohl Schülern als auch Lehrern gerecht wird.



### **2. Sportstättenangebot des SGR**

#### Städtische Dreifachturnhalle

Die Turnhalle steht während des Vor- und frühen Nachmittags ausschließlich unseren Schülern zur Verfügung. Anschließend belegen schulinterne Sport-AGs sowie hauptsächlich ein Handball- und ein Turnverein die Halle. Die gemeinsame Nutzung führt zum Teil dazu, dass nur ein beschränktes Raumangebot in den Geräteräumen besteht.

#### Freizeitpark und Stadion

Fußläufig zu erreichen (etwa 5 Minuten) ist der Freizeitpark mit unterschiedlich großen Rasenflächen, einer Basketballanlage, einer asphaltierten Mehrzweckfläche und einem Tennisplatz. Ebenso steht das Stadion im Freizeitpark zu Verfügung, welches über eine 400-Meter-Laufbahn verfügt und alle weiteren leichtathletischen Disziplinen zulässt.

#### Beachvolleyballanlage

Die städtische Beachvolleyballanlage ist ebenfalls schnell zu erreichen. Zwei Spielfelder stehen zur Verfügung, die allerdings auch von externen Nutzern belegt werden können.

#### Stadtwald

In etwa einem Kilometer Entfernung zur Schule befindet sich der Stadtwald Rheinbachs mit einem weit verzweigten Netz an Pfaden und Wanderwegen.



### Schwimmbad „Monte Mare“

Die Nutzung des Schwimmbeckens im Hallenbad wird über das Sportamt der Stadt Rheinbach geregelt. Momentan verfügt unsere Schule über sechs Schwimmzeiten.

### Tennisanlage

In unmittelbarer Nähe zur Schule befindet sich der Tennisverein TK Am Stadtwald, der während der Sommersaison mehrere Tennisplätze für den Oberstufenunterricht aber auch für die Tennis-AG kostenlos bereitstellt.

### **3. Unterrichtsangebot**

Gegenwärtig wird der Unterricht folgendermaßen erteilt:

- Einführungsphase und Qualifikationsphase: 3-stündig

### **4. Außerunterrichtliches Sportangebot**

Die Potentiale des Sportunterrichts gehen über den Regelunterricht weit hinaus. Es ist das Ziel der Fachkonferenz, den Sport im Schulleben fest zu verankern und sichtbar zu machen. Im Sinne der Schüler sollen zusätzliche Angebote gemacht werden.

### Schulsportfeste und Schulturniere

Größere und kleinere Sportfeste sind Teil des Schuljahres. In regelmäßigen Abständen sollen diese Sportfeste stattfinden und gegebenenfalls auch mit in die Benotung einfließen. Derzeit sind folgende sportliche Wettkämpfe bzw. Turnierformen verankert:



- Schulsportfest: Jährlich findet ein Schulsportfest statt, an dem alle Schüler teilnehmen, aber auch das Kollegium zur Mithilfe und Gestaltung aufgefordert wird. Über die inhaltliche Ausgestaltung des Schulsportfestes berät die Fachkonferenz rechtzeitig. Es ist anzustreben, dass der Termin im Rahmenplan der Schule aufgenommen wird. Die Koordination liegt in den Händen der oder des Fachvorsitzenden.
- Weihnachtsturnier: in einer noch genauer zu bestimmenden Turnierform soll für die Schüler der Qualifikationsphase eine sportliche Aktivität angeboten werden. Dieses Turnier findet am letzten Tag vor den Weihnachtsferien statt.

### AGs am Städtischen Gymnasium

Abhängig von der unterrichtlichen Situation der Schule werden folgende AGs angeboten. Ein weiterer Ausbau ist geplant.

- „Kletter-AG“: an der schuleigenen Kletterwand findet eine AG statt, die von Herrn Rautenbach geleitet wird. In der Regel wendet sich das Angebot an Schüler der Unterstufe.
- „Erfolgreich ins Studium“ – Vorbereitung auf die Aufnahmeprüfung für das Studium der Sportwissenschaften an der Sporthochschule Köln. Diese AG richtet sich an Schüler der Qualifikationsphase. Ebenfalls bietet diese AG die Möglichkeit, das Deutsche Sportabzeichen zu erlangen.
- Wettkampftraining: als Vorbereitung für Schulsportmannschaften wird abhängig von zeitlichen und personalen Voraussetzungen ein Training angeboten werden



- Tennis-AG: In dieser AG können interessierte Schülerinnen und Schüler ab der 8. Jahrgangsstufe - vom Beginner bis zum Profi - die ersten Gehversuche in dieser Sportart unternehmen oder ihr Können in wettkampfnahen Situationen unter Beweis stellen. Zur Verbesserung der individuellen Schlagtechnik und Koordinationsschulung kann auf vielfältiges Trainingsequipment, wie zum Beispiel Mini-Tennisnetze, Koordinationsleiter, Hütchen, unterschiedliches Ballmaterial etc., zurückgegriffen werden und sogar Videoanalysen durchgeführt werden.

### Schulsportwettkämpfe

In Rheinbach und Umgebung sind Vereine unterschiedlichster Sportarten angesiedelt. Daraus ergibt sich eine große Anzahl von Schülern mit Erfahrungen, Ausbildung und Talent. Auch im Sinne einer Identifikation mit der Schule soll diesen Schülern die Möglichkeit zu Wettkämpfen im Rahmen des Landessportfestes gegeben werden. Welche Sportarten in Frage kommen, muss zum einen von den Bedürfnissen der Schüler abhängig gemacht werden, zum anderen aber auch von der personalen Situation seitens der Sportlehrer. In diesem Rahmen bietet es sich besonders an auf „ältere“ Schüler zurückzugreifen, die die Betreuung der Teams unterstützen können.



## II Schulinterner Lehrplan Sport für die Sekundarstufe II

### 1. Grundsätze zur Organisation

#### Einführungsphase

In der Einführungsphase werden den Schülerinnen und Schülern unterschiedliche Akzentsetzungen sportlichen Handelns in möglichst große Breite vermittelt und bewusst gemacht. Deshalb sollen hier mindestens drei Bewegungsfelder (BF) und Sportbereiche (Inhaltsfelder IF) thematisiert werden und exemplarische Einblicke in alle Inhaltsfelder erfolgen.

Zu den Bewegungsfeldern zählen:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF1)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF3)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF4)
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF5)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF6)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF7)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (BF8)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (BF9)

Zu den Inhaltsfeldern zählen:

- Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)
- Bewegungsgestaltung (b)



- Wagnis und Verantwortung (c)
- Leistung (d)
- Kooperation und Konkurrenz (e)
- Gesundheit (f)

In der Einführungsphase wird aus der Gesamtheit der inhaltlichen Kerne aller Bewegungsfelder und Sportbereiche der gymnasialen Oberstufe eine Auswahl getroffen.

Der gegenüber der Sekundarstufe I neue Kompetenzbereich der *Sachkompetenz (SK)* ermöglicht es dem Fach Sport den Anforderungen in der gymnasialen Oberstufe – gerade auch hinsichtlich der theoretischen und wissenschaftspropädeutischen Zielsetzungen (Theorie-Praxis-Verknüpfung) – in differenzierter Weise gerecht zu werden. Neben der *Sachkompetenz* besteht weiterhin eine durchgängige Kompetenzorientierung in den Bereichen der *Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)*, der *Methodenkompetenz (MK)* und der *Urteilskompetenz (UK)*.

Anzumerken ist, dass die tatsächliche Durchführung der einzelnen Unterrichtsvorhaben im Fach Sport in hohem Maße von den Rahmenbedingungen wie zum Beispiel Hallenbelegung, Materialien, Wochenstundenzahl und Witterung abhängig ist. Daher ist bei ungünstigen Rahmenbedingungen eine strikte Einhaltung der Lehrplaninhalte nicht möglich. Der vorliegende schulinterne Lehrplan für die Einführungsphase der gymnasialen Oberstufe ist daher als Beispiellehrplan zu verstehen.



## 2. Übersicht über die bewegungsspezifischen Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Bewegungsfelder und Sportbereiche (1 - 9)	Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</li> <li>• einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</li> </ul>
<b>Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> <li>• Spiel- und Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen gemeinschaftlich durchführen.</li> </ul>
<b>Bewegen an Geräten – Turnen (5)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> <li>• turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> </ul>
<b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</li> </ul>
<b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>
<b>Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport / Wintersport (8)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen des Geräts und der Bewegungsumwelt anpassen.</li> <li>• in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungsverhalten situationsangemessen und verantwortlich anpassen.</li> </ul>
<b>Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (9)</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden.</li> <li>• in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren.</li> </ul>



### 3. Übersicht über die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen in der Einführungsphase

Inhaltsfelder a - f	<u>Sachkompetenz:</u>	<u>Methodenkompetenz:</u>	<u>Urteilskompetenz:</u>
<b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)</b> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</li> </ul>
<b>Bewegungsgestaltung (b)</b> Gestaltungskriterien	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</li> </ul>
<b>Wagnis und Verantwortung (c)</b> Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</li> </ul>
<b>Leistung (d)</b> Trainingsplanung und -organisation	<ul style="list-style-type: none"> <li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</li> <li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</li> </ul>
<b>Kooperation und Konkurrenz (e)</b> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten	<ul style="list-style-type: none"> <li>• grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</li> </ul>
<b>Gesundheit (f)</b> Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</li> </ul>



#### 4. (Exemplarische) Unterrichtsvorhaben in der Einführungsphase

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)	BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß	F	D	EF	16 Stunden
<p>Am Puls der Zeit – Die eigene Ausdauer praktisch testen, erfahren, einschätzen und verbessern mit Hilfe von standardisierten Tests sowie geräteunterstützter Pulsmessungen zur Erstellung von Trainingsplänen unter besonderer Berücksichtigung sportbiologischer Gesichtspunkte.</p> <p><b>Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen</b></p> <p>BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.</p> <p><b>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p>Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)      Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)</p> <p><b>I</b></p> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <p>(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.      (d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.      (d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch).</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p>(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.      (d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p>					



Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<p>Zunächst werden die Basiskenntnisse im Bereich der Energiebereitstellung gelegt. Parallel dazu werden erste Kenntnisse im Bereich der Pulsmessung vermittelt, die auch praktisch angewendet werden. Auf der Basis der Ergebnisse der Ausdauer-Testverfahren wird ein Trainingsplan erstellt mit den entsprechenden Belastungsnormativen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit Pulsuhren</li> <li>• Sportmotorische Testverfahren</li> <li>• Arbeit mit Arbeitsblättern</li> <li>• Erstellung eines Trainingsplans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Pulsmessung</li> <li>• Testverfahren</li> <li>• Energiebereitstellung</li> <li>• Trainingsplan</li> </ul>	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p><b>MEISTER-Prinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Leistungsfähigkeit</li> <li>• Einsatz</li> <li>• Individuelle Leistungssteigerung</li> <li>• Sozialverhalten</li> <li>• Theorie und mündliche Mitarbeit</li> <li>• Einhalten von Regeln &amp; Vereinbarungen</li> <li>• Referate &amp; ähnliche Ersatzleistungen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Coopertest</li> <li>2. Conconitest</li> <li>3. Trainingsplan</li> </ol> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Coopertest nach Wertungstabelle</li> <li>• Trainingsplanerstellung auf der Basis individueller Trainingsvoraussetzungen</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p>			
<p>Energiebereitstellung: aerob-anaerob, Laktat, Formen des Puls (Ruhepuls, Ausgangspuls, Belastungspuls, Erholungspuls), Belastungsnormative, Coopertest, Conconitest.</p>			



Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
[[Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)]]	[[BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)]]	[[A]]	[[I]]	<b>EF</b>	[[1-4]]
<p>[[Der Weg ist das Ziel - Einführung in die Bewegungslehre anhand ausgewählter Grundschläge im Badminton zur Verbesserung der allgemeinen und speziellen Spielfähigkeit mittels unterschiedlicher medialer Zugänge]]</p> <p><b>Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen</b></p> <p>[[BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden]]</p> <p><b>I</b></p> <p><b>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p>[[Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)]] <b>I</b></p> <p>[[ ]] <b>[[ ]]</b></p> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <p>[[a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben]] <b>[[ ]]</b></p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>[[a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden]] <b>[[ ]]</b></p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p>[[a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen]] <b>[[ ]]</b></p>					



<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Ausgehend von ersten Grundsschlägen im Badminton werden Bewegungsanalysen durchgeführt, die anschließend individuell abgeglichen werden. Die Schläge werden anschließend in Spielformen angewendet.</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Video</li> <li>• Bilderreihen</li> <li>• Turniere</li> <li>• SuS als Experten</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungsbeschreibung</li> <li>• Funktionsanalyse</li> <li>• Badmintonschläge (Grundschläge, Aufschlag, Ük-Clear)</li> <li>• Badmintonspiel</li> <li>• Badmintongolf</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p><b>MEISTER-Prinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Leistungsfähigkeit</li> <li>• Einsatz</li> <li>• Individuelle Leistungssteigerung</li> <li>• Sozialverhalten</li> <li>• Theorie und mündliche Mitarbeit</li> <li>• Einhalten von Regeln &amp; Vereinbarungen</li> <li>• Referate &amp; ähnliche Ersatzleistungen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Schriftliche Übungen zu den wesentlichen Aspekten (Regelkunde, Schlagtechniken) im Badminton. Feststellung des Leistungsvermögens in den Schlagtechniken: „Grundschläge“, Aufschlag (Vh, Rh) und Ük-Clear</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Vergleich zwischen der Zielbewegung und der Eigenrealisation</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Clear, Aufschläge, Phasenstruktur nach MEINEL, Vorbereitungsphase, Hauptphase, Endphase, Funktionsanalyse</p>			



Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)	BF/SB 6: Tanz	E	I	EF	1-4
<p>„Mit Bällen tanzen“ – Erarbeitung einer Gruppenchoreographie im BallKoRobics unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien</p> <p><b>Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen</b></p> <p>BF/SB 6: Die Schülerinnen und Schüler können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z. B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren</p> <p>[ ]</p> <p><b>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p>Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b) [ ]</p> <p>[ ] [ ]</p> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <p>(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u. a. Raum) erläutern [ ]</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen [ ]</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p>(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten [ ]</p>					





Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
[Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)]	[BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)]	[E]	[I]	<b>EF</b>	[8]
<p>[Faire Spiele organisieren – Erprobung verschiedener Dimensionen des FairPlay an ausgewählten Mannschaftsspielen zur bewussten Umsetzung einer fairen Spielidee]</p> <p><b>Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen</b></p> <p>[BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden]</p> <p><b>I</b></p> <p><b>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <p>[Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (E)] [ ]</p> <p>[ ] [ ]</p> <p><b>Sachkompetenz</b></p> <p>[e]: Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben [ ]</p> <p><b>Methodenkompetenz</b></p> <p>[e]: Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren) [ ]</p> <p><b>Urteilskompetenz</b></p> <p>[e]: Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen [ ]</p>					



<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Ausgehend von grundlegenden Begriffsdefinitionen zum Fair Play werden turniere in ausgewählten Mannschaftsspielen durchgeführt. Die Mannschaften, die nicht spielen, sind mit kognitiven Aufgaben beschäftigt, wie z.B. Mannschaftsbildung, Einsatz eines Schiedsrichters, etc. ]</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Schreibgespräche</li> <li>• Turnierformen</li> <li>• Unterschiedliche Mannschaftsbildungen]</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Fair Play Definitionen</li> <li>• Auswirkungen auf Sport und Gesellschaft]</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b>  <u>Überprüfungsform:</u>                  [Erörterungsaufgabe]</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p><b>MEISTER-Prinzip</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Leistungsfähigkeit</li> <li>• Einsatz</li> <li>• Individuelle Leistungssteigerung</li> <li>• Sozialverhalten</li> <li>• Theorie und mündliche Mitarbeit</li> <li>• Einhalten von Regeln &amp; Vereinbarungen</li> <li>• Referate &amp; ähnliche Ersatzleistungen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u>                  [Schriftliche Übung]</p> <p><u>Kriterien:</u>                  [s. Anhang]</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>[Formelles &amp; informelles Fair Play etc]</p>			



Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV																
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	F	D	EF	10																
<p>Stark werden, ohne ein Kraftprotz zu sein – Mit Hilfe von Kurzhanteln in Form von selbst gewählten Gewichten ein individuell an gemessenes Fitnessprogramm zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethoden demonstrieren.</p> <p><b>Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen</b></p> <p>BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</p> <p>BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</p> <p><b>Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen</b></p> <table border="0"> <tr> <td>Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</td> <td>Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)</td> </tr> <tr> <td><b>I</b></td> <td><b>I</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"><b>Sachkompetenz</b></td> </tr> <tr> <td>(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</td> <td><b>I</b></td> </tr> <tr> <td colspan="2"><b>Methodenkompetenz</b></td> </tr> <tr> <td>(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</td> <td>(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</td> </tr> <tr> <td colspan="2"><b>Urteilskompetenz</b></td> </tr> <tr> <td>(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</td> <td><b>I</b></td> </tr> </table>						Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)	<b>I</b>	<b>I</b>	<b>Sachkompetenz</b>		(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	<b>I</b>	<b>Methodenkompetenz</b>		(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).	<b>Urteilskompetenz</b>		(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	<b>I</b>
Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)	Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)																				
<b>I</b>	<b>I</b>																				
<b>Sachkompetenz</b>																					
(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.	<b>I</b>																				
<b>Methodenkompetenz</b>																					
(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.	(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).																				
<b>Urteilskompetenz</b>																					
(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.	<b>I</b>																				



Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<p>Zunächst werden die Basiskennnisse im Bereich des Krafttrainings bzw. im Bereich der Dehnmethoden gelegt. Parallel dazu erfolgt eine Schwerpunktsetzung in Bezug auf korrekte Bewegungsausführungen, die auch praktisch demonstriert werden müssen. Auf der Basis der individuellen Trainingsvoraussetzungen wird ein Trainingsplan mit den zuvor erarbeiteten Kriterien zum Krafttraining/zu den entsprechenden Dehnmethoden erstellt.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Arbeit mit Kurzhanteln</li> <li>• Sportmotorische Testverfahren</li> <li>• Arbeit mit Arbeitsblättern</li> <li>• Erstellung eines Trainingsplans</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Testverfahren</li> <li>• Trainingsplan</li> </ul>	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p><u>MEISTER-Prinzip</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Motorische Leistungsfähigkeit</li> <li>• Einsatz</li> <li>• Individuelle Leistungssteigerung</li> <li>• Sozialverhalten</li> <li>• Theorie und mündliche Mitarbeit</li> <li>• Einhalten von Regeln &amp; Vereinbarungen</li> <li>• Referate &amp; ähnliche Ersatzleistungen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ol style="list-style-type: none"> <li>1. Lernerfolgskontrollen</li> <li>2. Trainingsplan</li> <li>3. Demonstrationen</li> </ol> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplanerstellung auf der Basis individueller Leistungsvoraussetzungen</li> <li>• Vergleich zwischen der Zielbewegung und der Eigenrealisation</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p>			
<p>Wichtige Muskelgruppen, anatomisch physiologische Grundlagen des Krafttrainings, Kraft als Faktor zur Verletzungsprophylaxe; Bedeutung, Arten, anatomisch physiologische Grundlagen von Beweglichkeit, Verletzungsprophylaxe, Beweglichkeitstraining</p>			



Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)	BF/SB 5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen	C	I	EF	12

Jeder ist mutig - Entwicklung eines binnendifferenzierten Freeruns mittels ausgewählter Überwindungs- und Landungstechniken unter besonderer Betrachtung psychischer Einflüsse auf die Leistung

**Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z. B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

**Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (C) [ ]

[ ] [ ]

**Sachkompetenz**

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben [ ]

**Methodenkompetenz**

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren [ ]

**Urteilskompetenz**

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen [ ]



<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Ausgehend von der Erarbeitung von Landungstechniken werden systematisch Überwindungstechniken eingeführt. Diese werden an unterschiedlich hohen Hindernissen individuell angepasst. Der Abschluss bildet einen Freerun, der individuell von den SuS erstellt wird</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Bilderreihen</li> <li>Video</li> <li>Arbeitsblätter</li> <li>Bewertungsbögen</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Überwindungstechniken (Sprünge über Kästen etc.)</li> <li>Landungstechniken</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b>  <u>Überprüfungsform:</u>                  Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p><u>MEISTER-Prinzip</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Motorische Leistungsfähigkeit</li> <li>Einsatz</li> <li>Individuelle Leistungssteigerung</li> <li>Sozialverhalten</li> <li>Theorie und mündliche Mitarbeit</li> <li>Einhalten von Regeln &amp; Vereinbarungen</li> <li>Referate &amp; ähnliche Ersatzleistungen</li> </ul> <p><u>punktuell:</u>                  Präsentation eines individuellen Freeruns</p> <p><u>Kriterien:</u>                  Bewertungsbogen</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Wälzer, Lazy-Vault, Speed-Vault, Katzensprung, Dash-Diebsprung, Tic-Tac mit Handaufsatz, Tic-Tac ohne Handaufsatz, Rolle, Drop, Präzisionssprung</p> <p>Turn around einfach, Turn around zu beiden Seiten, Underbar-Unterschwung, Balancieren etc.</p>			



## 5. Unterrichtsvorhaben in der Qualifikationsphase (Kursprofile)

### Qualifikationsphase - Profilbildung

Die in der Einführungsphase begonnene Behandlung aller Inhaltsfelder soll in der Qualifikationsphase im Grundkurs in zwei Inhaltsfeldern exemplarisch vertieft werden. Die Kompetenzen (BWK, SK, MK, UK) der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern (BF) und Sportbereichen (SB) unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden. Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.

### Kursprofil 1: „Badminton/Tennis“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<b>1. BF / SB (7)</b> <b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<b>2. BF / SB (3)</b> <b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b>	<b>IF (e)</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>IF (d)</b> <b>Leistung</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partnerspiele – Einzel und Doppel (<b>Badminton, Tennis</b>, Tischtennis)</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, <b>Frisbee</b>, Indiacca, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</li> <li>– Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li>– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trainingsplanung und –organisation</li> <li>– Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>– Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</li> </ul>



<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</li> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,</li> <li>– 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,</li> <li>– Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),</li> <li>– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</li> <li>– physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),</li> <li>– Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>
--	--	---	--



## Kursprofil 2: „Badminton“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<b>1. BF / SB (1)</b> <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>2. BF / SB (7)</b> <b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<b>IF (e)</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>IF (f)</b> <b>Gesundheit</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik (Aerobic, Gymnastik)</li> <li>– Aerobe und anaerobe Ausdauerfähigkeiten lernen (Ausdauerläufe, Steigerungsläufe, Arbeiten mit Herzfrequenzmessgeräten)</li> <li>– Funktionales Muskeltraining mit und ohne Geräte (Stationstraining, z.B. Krafttraining)</li> <li>– Funktionale Dehnübungen und Dehnmethoden</li> </ul>	<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Partnerspiele – Einzel und Doppel (<b>Badminton</b>, Tischtennis)</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (eigenständiges entwickeln von Sportspielen, New Games ausprobieren)</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sporttreibens (z.B. gesunde Ernährung, Sport als Ausgleich zum Schulstress..)</li> <li>– Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (Ausdauer und Herz-Kreislauf-System und die Auswirkungen auf Gesundheit, Sportverletzungen umgehen und einfache Behandlung)</li> </ul>
<b>BWK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</li> <li>– sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten, selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung</li> <li>– von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden, unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen,</li> </ul>	<b>BWK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampverhalten bewältigen,</li> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte</li> </ul>	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (z.B. Beispiel Badminton)</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für</li> </ul>	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</li> <li>– physiologische Anpassungs-prozesse durch Training erläutern.</li> </ul> <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen</li> </ul>



<p>dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen</li> </ul>	<p>Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p>erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (z.B. Doppeltaktik im Badminton)</p> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/ koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>
---	---	---	--

### Kursprofil 3: „Fußball“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<p><b>1. BF / SB (7)</b></p> <p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b></p>	<p><b>2. BF / SB (3)</b></p> <p><b>Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik</b></p>	<p><b>IF (e)</b></p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>IF (f)</b></p> <p><b>Gesundheit</b></p>
<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mannschaftsspiele: <b>Fußball</b></li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. <b>American Football, Baseball</b>, Faustball, Frisbee, Indiac, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</li> <li>– Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)</li> <li>– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</li> <li>– Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</li> </ul>



<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</li> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,</li> <li>– 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,</li> <li>– Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),</li> <li>– historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,</li> <li>– gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen.</li> </ul>
--	--	---	--



## Kursprofil 4: „Gymnastik/Tanz“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<b>1. BF / SB (6)</b> <b>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste</b>	<b>2. BF / SB (3)</b> <b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik</b>	<b>IF ( b )</b> <b>Bewegungsgestaltung</b>	<b>IF ( d )</b> <b>Leistung</b>
<b>Inhaltliche Kerne</b> – Gymnastik – Tanz – Darstellende Bewegungsformen und – Bewegungskünste	<b>Inhaltliche Kerne</b> – leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß – Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) – alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> – Gestaltungskriterien – Improvisation und Variation von Bewegung	<b>Inhaltliche Schwerpunkte</b> – Trainingsplanung und –organisation – Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung – Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
<b>BWK:</b> 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	<b>BWK:</b> 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	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können – ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungs-gestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.  <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können – verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungs-gestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können – zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. – physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.  <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können – die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), – Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.



<p>ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungs-theater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation - nutzen,</li> <li>– ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.</li> </ul>	<p>Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.</p>	<p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.</li> </ul>	<p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>
--	--	--	---

### Kursprofil 5: „Handball“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<p><b>1. BF / SB (7)</b></p> <p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b></p>	<p><b>2. BF / SB (1)</b></p> <p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b></p>	<p><b>IF (e)</b></p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>IF (d)</b></p> <p><b>Leistung</b></p>
<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, <b>Handball</b>, Hockey, Volleyball)</li> <li>– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. <b>Street-Variationen</b>, Beach-Volleyball, <b>Flag-Football</b>)</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>– Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>– Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trainingsplanung und –organisation</li> <li>– Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>– Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training /</li> </ul>



	Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung <ul style="list-style-type: none"> <li>– Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> <li>– Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>		Anpassungserscheinungen
<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvhalten bewältigen,</li> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</li> <li>– sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</li> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</li> <li>– unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</li> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</li> <li>– physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),</li> <li>– Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>



## Kursprofil 6: „Volleyball“

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<b>1. BF / SB (7)</b> <b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b>	<b>2. BF / SB (1)</b> <b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b>	<b>IF (e)</b> <b>Kooperation und Konkurrenz</b>	<b>IF (d)</b> <b>Leistung</b>
<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, <b>Volleyball</b>)</li> <li>– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, <b>Beach-Volleyball, Flag-Football</b>)</li> </ul>	<b>Inhaltliche Kerne:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>– Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>– Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>– Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</li> <li>– Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trainingsplanung und –organisation</li> <li>– Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>– Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</li> </ul>
<b>BWK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,</li> </ul>	<b>BWK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</li> <li>– sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</li> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</li> <li>– unterschiedliche Dehnmethoden (u.a.</li> </ul>	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für</li> </ul>	<b>SK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</li> <li>– physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</li> </ul> <b>MK:</b> Die Schülerinnen und Schüler können <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),</li> <li>– Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen</li> </ul>



<ul style="list-style-type: none"> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p>statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.</li> </ul>	<p>erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</p> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p>und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</p> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>
--	---	---	--

**Kursprofil 7: „Basketball“**

Wahl der profilbildenden Bewegungsfelder / Sportbereiche		Festlegung der profilbildenden Inhaltsfelder	
<p><b>1. BF / SB (7)</b></p> <p><b>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele</b></p>	<p><b>2. BF / SB (1)</b></p> <p><b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</b></p>	<p><b>IF (e)</b></p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz</b></p>	<p><b>IF (d)</b></p> <p><b>Leistung</b></p>
<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Mannschaftsspiele (z.B. <b>Basketball</b>, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</li> <li>– Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. <b>Street-Variationen</b>, Beach-Volleyball, <b>Flag-Football</b>)</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Kerne:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik</li> <li>– Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</li> <li>– Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</li> <li>– Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode</li> <li>– Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</li> <li>– Fairness und Aggression im Sport</li> </ul>	<p><b>Inhaltliche Schwerpunkte:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Trainingsplanung und –organisation</li> <li>– Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung</li> <li>– Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen</li> </ul>



<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– 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,</li> <li>– in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen,</li> <li>– selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,</li> <li>– Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.</li> </ul>	<p><b>BWK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen,</li> <li>– sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten,</li> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden,</li> <li>– unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden,</li> <li>– selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,</li> <li>– individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.</li> </ul>	<p><b>SK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.</li> <li>– physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.</li> </ul> <p><b>MK:</b></p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),</li> <li>– Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.</li> </ul> <p><b>UK:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>– Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.</li> </ul>
---	---	---	--