

Qualifikationsphase:

Profilkurs	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Bewegen an Geräten - Turnen	b - Bewegungsgestaltung	f - Gesundheit
3	Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	d - Leistung	e - Kooperation und Konkurrenz
4	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport	Bewegen im Wasser - Schwimmen	a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	f - Gesundheit

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, **Flag-Football, Baseball**)

Q1.1	UV1	Erfolgreich in Offensive und Defensive - Spielgemäße Entwicklung (<i>tactical games approach</i>) von Angriffs- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit
	UV2	Wir werden besser! - Erprobung unterschiedlicher leichtathletischer Disziplinen unter Berücksichtigung der Sozialform und die eigene Leistungsfähigkeit verbessern und beurteilen

	UV3	Steigern und Aushalten - Individuelle Verbesserung der eigenen Ausdauerfähigkeit unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit
Q1.2	UV4	Strike or Ball? - Erprobung der koordinativ-technischen Fähigkeiten beim Baseball unter besonderer Berücksichtigung der Schlag- und Wurftechnik
	UV5	Tackle and Touchdown - Erlernen und Anwenden der grundlegenden technisch-koordinativen Fähigkeiten und des grundlegenden taktischen Verhaltens in Offensive und Defensive beim Football unter Berücksichtigung unterschiedlicher Spielvariationen (z.B. Flag-Football)
	UV6	Erfolgreich in Einzel, Doppel und Mixed spielen - Verbesserung der technisch-koordinativen und taktischen Fähigkeiten im Badminton und Beurteilung der eigenen Leistung mithilfe der Organisation einer Turnierform (z.B. Kaiserturnier)

Q2.1	UV7	Fighten unter Fairness - Verbesserung der Technik und Taktik beim Flag-Football und Organisation eines Wettkampfes
	UV8	Auf die Plätze, fertig, los - Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes nach vorheriger Verbesserung der Techniken in ausgewählten Disziplinen

	UV9	Wir zeigen Teamgeist! - Anwendung kooperativ-taktischer Varianten bei ausgewählten Mannschaftssportarten zur Verbesserung des Zusammenspiels
Q2.2	UV10	Wir schaffen Gold - Verbesserung der Ausdauerleistung mithilfe der Erweiterung des eigenen Trainingsplans zur Vorbereitung eines Langstreckenlaufes (10 Km, Halbmarathon, Düsseldorf Marathon)
	UV11	Fallrückzieher, Flugkopfball... - Erweiterung der technisch-koordinativen Fähigkeiten in einer ausgewählten Mannschaftssportart und Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in festen Positionen

Qualifikationsphase 1 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wir werden besser! - Erprobung unterschiedlicher leichtathletischer Disziplinen unter Berücksichtigung der Sozialform und die eigene Leistungsfähigkeit verbessern und beurteilen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld(er): Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, (SK 1)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK 3)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern. (SK 1)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Erfolgreich in Offensive und Defensive - Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Angriffs- und Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Ein Mannschaftsspiel (Handball, Basketball, Hockey, Volleyball, Fußball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches sporttreiben umsetzen. (MK 2)

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Steigern und Aushalten - Individuelle Verbesserung der eigenen Ausdauerfähigkeit unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen zur Steigerung der eigenen Leistungsfähigkeit

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern: Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

Inhaltsfeld(er): Gesundheit (f), Leistung (d)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens
- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)
- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern, (SK 1)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern. (SK 2)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch). (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: 12-15 Stunden

Qualifikationsphase 1 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Strike or Ball? - Erprobung der koordinativ-technischen Fähigkeiten beim Baseball unter besonderer Berücksichtigung der Schlag- und Wurftechnik

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfeld(er): Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Zeitbedarf: 12-15 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Tackle and Touchdown - Erlernen und Anwenden der grundlegenden technisch-koordinativen Fähigkeiten und des grundlegenden taktischen Verhaltens in Offensive und Defensive beim Football unter Berücksichtigung unterschiedlicher Spielvariationen (z.B. Flag-Football)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e), Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern. (SK)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK).
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK).
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: *Erfolgreich in Einzel, Doppel und Mixed spielen* - Verbesserung der technisch-koordinativen und taktischen Fähigkeiten im Badminton und Beurteilung der eigenen Leistung mithilfe der Organisation einer Turnierform (z.B. Kaiserturnier)

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen,

Inhaltsfeld(er): d (Leistung), e (Kooperation und Konkurrenz)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK),
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK),
- individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (MK),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK),
- gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen theoriegeleitet beurteilen (UK)

Zeitbedarf: 12-15 Stunden

Qualifikationsphase 2 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII

Thema: Fighten unter Fairness - Verbesserung der Technik und Taktik in einer ausgewählten US-Sportart (z.B. Baseball, Football) mit Hilfe eines Trainingsplans und Organisation eines Wettkampfes

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

Inhaltsfeld(er): d (Leistung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1),
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2),
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK 1),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Auf die Plätze, fertig, los - Organisation und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes nach vorheriger Verbesserung der Techniken in ausgewählten Disziplinen

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern:

leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- 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,

Inhaltsfeld(er): d (Leistung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1),
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2),
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Wir zeigen Teamgeist! - Anwendung kooperativ-taktischer Varianten bei ausgewählten Mannschaftssportarten zur Verbesserung des Zusammenspiels und unter Einhaltung der sportartspezifischen Regeln und Prinzipien

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen,

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfergebnisse erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, (MK)
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen. (MK)
- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Wir schaffen Gold - Verbesserung der Ausdauerleistung mithilfe der Erweiterung des eigenen Trainingsplans zur Vorbereitung eines Langstreckenlaufes (10 Km, Halbmarathon, Düsseldorf Marathon)

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

Inhaltlicher Kern:

- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

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

Inhaltsfeld(er): d (Leistung)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1),
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2),
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK 1),
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2).
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK).

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Fallrückzieher, Flugkopfball... - Erweiterung der technisch-kordinativen Fähigkeiten in einer ausgewählten Mannschaftsportart und Verbesserung der taktischen Verhaltensweisen in festen Positionen

BF/SB: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die Schülerinnen und Schüler können

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-kordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen,

Inhaltsfeld(er): d (Leistung), e (Kooperation und Konkurrenz)

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen
- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK)

Die Schülerinnen und Schüler können

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1),
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2),
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK),
- bewegungsfeldspezifische Wettkampferregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK 1),
- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK 2).

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

<p>Q1.1</p> <p>ca. 18 Wochen = ca. 54 Std.</p>	<p>UV1</p> <p>ca. 12-15 Std.</p>	<p>Wenn schon „Muckibude“ - dann aber richtig - Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteinsatz bewusst für sich selbst nutzen</p>
	<p>UV2</p> <p>ca. 12-15 Std.</p>	<p>Ich hör auf mein Herz - Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegung zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden</p>
	<p>UV3</p> <p>ca. 12-15 Std.</p>	<p>Let's dance - Erlernen der Grundschritte in ausgewählten Tänzen (z.B. Walzer, Discofox) und Erstellung einer Gruppen-(Partner-) Choreographie zu einem selbst gewählten Thema mit anschließender Beurteilung</p>
	<p>Freiraum</p>	<p>ca. 9-18 Std.</p>
<p>Q1.2</p> <p>ca. 20 Wochen = ca. 60 Std.</p>	<p>UV4</p> <p>ca. 15-18 Std.</p>	<p>Ob Arbeiten, Shoppen oder zu Hause – Alltagssituationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/ Materialien darstellen</p>
	<p>UV5</p> <p>ca. 18-21 Std.</p>	<p>Zu Zweit sicher und erfolgreich turnen - Erprobung und Anwendung verschiedener Elemente im Bodenturnen zur Gestaltung und Beurteilung einer Partnerkür und Beurteilung geeigneter Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen</p>

	UV6 ca. 12-15 Std.	Mit Band, Ball und Bewegung - Erlernen und Erweiterung grundlegender und fortgeschrittener Bewegungselemente und Figuren aus dem Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik (z.B. Band, Ball, Keule) und Gestaltung einer Einzelkür zur Musik
	Freiraum	ca. 6-15 Std.

Q2.1 ca. 15 Wochen = ca. 45 Std.	UV7 15-18	Turnen wie bei Olympia - Gestaltung einer Partner- oder Gruppenkür bei gleichzeitiger Erläuterung, Erprobung und Beurteilung von Gefahren und Hilfestellungen an mindestens zwei Turngeräten
	UV8 9-12	Fitness first - Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit durch Aerobic mithilfe eines Trainingsplans und Gestaltung und Beurteilung eines (kursinternen) Fitnessprogramms
	UV9 12-15	Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen
	Freiraum	ca. 0-9 Std.
Q2.2	UV10	Pyramidenbau spannend und sicher gestalten - komplexe akrobatische Figuren sicher erproben und gestalterisch in einer Gruppenchoreographie umsetzen

	UV11	Modernes Tanzen - Erproben einer modernen Tanzrichtung (z.B. Breakdance, Hip Hop, Jumpstyle) und Gestaltung eines Gruppentanzes

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 9-12 Std.

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Ich hör auf mein Herz – Schritte auf, über und um den Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, **Ausdauer**, Beweglichkeit, **Koordination**) für sich und andere planen und durchführen

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (d)
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) * nicht in der Obligatorik vorgesehen
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

Zeitbedarf: ca. 12 – 15 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Let's dance - Erlernen der Grundschrte in ausgewählten Tänzen (z.B. Walzer, Discofox) und Erstellung einer Gruppen- (Partner-) Choreographie zu einem selbst gewählten Thema mit anschließender Beurteilung

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a), Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Ob Arbeiten, Shoppen oder zu Hause** – Alltagssituationen durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen

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

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder – **themen** unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien
Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, **Dynamik**, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 15 – 18 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Zu Zweit sicher und erfolgreich turnen** - Erprobung und Anwendung verschiedener Elemente im Bodenturnen zur Gestaltung und Beurteilung einer Partnerkür und Beurteilung geeigneter Hilfestellungen und Sicherheitsmaßnahmen

BF/SB: **Bewegen an Geräten - Turnen**

Inhaltlicher Kern: Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren
- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,
b - Bewegungsgestaltung,

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)
- Gestaltungskriterien (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (SK 2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern (SK 3)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden (MK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 18 - 21 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Mit Band, Ball und Bewegung - Erlernen und Erweiterung grundlegender und fortgeschrittener Bewegungselemente und Figuren aus dem Bereich der Rhythmischen Sportgymnastik (z.B. Band, Ball, Keule) und Gestaltung einer Einzelkür zur Musik

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

Inhaltlicher Kern:

Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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,
- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetischgestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation nutzen,
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfelder: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

•

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Turnen wie bei Olympia - Gestaltung einer Partner- oder Gruppenkür bei gleichzeitiger Erläuterung, Erprobung und Beurteilung von Gefahren und Hilfestellungen an mindestens zwei Turngeräten

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelelementen auf technisch-koodinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,

Inhaltsfeld: b - Gestaltung, c - Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (MK)

Zeitbedarf: ca. 15-18 Std.

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Fitness first - Verbesserung der eigenen Leistungsfähigkeit durch Aerobic mithilfe eines Trainingsplans und Gestaltung und Beurteilung eines (kursinternen) Fitnessprogramms

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

Inhaltsfeld: f - Gesundheit, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Trainingsplanung und -organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen, (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK 1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK 2)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK 2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK)

Zeitbedarf: 9-12 Std.

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Tanz dich fit – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen.

Inhaltsfeld: f - Gesundheit

Inhaltlicher Schwerpunkt: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Pyramidenbau spannend und sicher gestalten - komplexe akrobatische Figuren sicher erproben und gestalterisch in einer Gruppenchoreographie umsetzen

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.

Inhaltfeld: b - Bewegungsgestaltung, c - **Wagnis und Verantwortung**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)
- Improvisation und Variation von Bewegung (b)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern, (SK)
- mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden. (MK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Modernes Tanzen - Erproben einer modernen Tanzrichtung (z.B. Breakdance, Hip Hop, Jumpstyle) und Gestaltung eines Gruppentanzes

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren,
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, b - Bewegungsgestaltung

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

•

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

Summe Qualifikationsphase II: ca. 60 Stunden (Freiraum ca. 15 Stunden)

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
Q 1.1 UV 1 +2 = ca. 6 Wochen (ca. 18 Std.) UV 3 + 4 = ca. 11 Wochen (ca. 33 Std.)	UV1 (Rudern) ca. 6-9 Std.	Und Zieh... - Verbesserung der technisch-kordinativen Fähigkeiten im Vierer mit Steuermann (und im Zweier) unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsmaßnahmen und Kommandos im Rudersport
	UV 2 (Rudern) ca. 9-12 Std.	Ablegen, Starten, Wenden, Anlegen - Verbesserung grundlegender Techniken im Rudern unter Berücksichtigung trainingstheoretischer Kenntnisse
	UV 3 (Schwimmen) ca. 12-15 Std.	Wir werden schneller - Verbesserung der Schwimm-, Atemtechnik und Start- und Wendetechnik in mehreren Lagen
	Freiraum	ca. 6-9 Stunden
	UV 4 (Schwimmen) ca. 9-12 Std.	Schneller Start und schnelle Wende - Verbesserung der technisch-kordinativen Fähigkeiten beim Start und bei der Wende
Q 1.2 UV 5 + 6 ca. 11 Wochen (ca. 33 Std.)	UV 5 (Schwimmen) ca. 6-9 Std.	Wer hält am Längsten durch? - die eigene Ausdauerfähigkeit in mindestens einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren

UV 7 + Freiraum ca. 14 Wochen (ca. 42 Std.)	UV 6 (Schwimmen) ca. 3-6 Std.	Im Notfall wissen, was zu tun ist - einfache und komplexe Rettungssituationen in Theorie und Praxis erkennen, beurteilen und lösen
	UV 7 (Rudern) ca. 15-18 Std.	Rudern weit über Boje 4 hinaus - Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mithilfe eines Trainingsplans und Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit
	Freiraum	ca. 24 Std.
<u>Q 2.1</u> UV 8 + Freiraum ca. 6 Wochen (ca. 18 Std.)	UV 8 (Rudern) ca. 9-12 Std.	Wir organisieren eine Ruderregatta - Organisation und Durchführung eines Wettkampfes (Kurs, kursübergreifend) mit anschließender Reflexion
	UV 9 (Schwimmen) ca. 6-9 Std.	Erkundung der Unterwasserwelt - Erlernen und Verbessern zentraler Techniken beim Tauchen (Abknicktechnik, Schnorcheln, Maske ausblasen u.a.) und gemeinsam Unterwasser verständigen
	Freiraum	ca. 15-21 Std.
<u>Q 2.2</u> ca. 11 Wochen (33 Std.)	UV 10 (Schwimmen) ca. 6-9 Std.	Hecht, Hocke, Salto - Erlernen der technisch-koordinativen Fähigkeiten bei unterschiedlichen Sprüngen vom 1 M-Brett (Startblock) und Gestaltung eigener Sprungvariationen

	UV 11 (Schwimmen) ca. 6-9 Std.	Einer für alle, alle für einen - Organisation und Durchführung einer Lagenstaffel (Kurs, Kursübergreifend) und anschließender Reflexion und Beurteilung der eigenen Leistung
	UV 12 (Schwimmen) ca. 6-9 Std.	Tore erzielen auch im Wasser möglich? - Erprobung der unterschiedlichen Techniken im Wasserball (Wassertreten, Wurf, Schwimmstil u.a.) und Erlernen taktischer Fertigkeiten in Offensive und Defensive
	Freiraum	ca. 6-12 Std.
Letzter Schultag:		

Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Und Zieh... - Verbesserung der technisch-koordinativen Fähigkeiten im Vierer mit Steuermann (und im Zweier) unter besonderer Berücksichtigung der Sicherheitsmaßnahmen und Kommandos im Rudersport

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (8)

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben, (SK 2)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (SK 3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 6-9 Stunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Ablegen, Starten, Wenden, Anlegen - Verbesserung grundlegender Techniken im Rudern unter Berücksichtigung trainingstheoretischer Kenntnisse

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (8)

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben, (SK 1)
- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (SK 3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Zeitbedarf: ca. 9-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wir werden schneller - Verbesserung der Schwimm-, Atemtechnik und Start- und Wendetechnik in mehreren Lagen

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (SK 3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen. (UK)
- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (SK 2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: 12-15 Stunden

Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Schneller Start und schnelle Wende - Verbesserung der technisch-koordinativen Fähigkeiten beim Start und bei der Wende

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern, (SK 3)
- Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden. (MK)

Zeitbedarf: 9-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Wer hält am Längsten durch? - die eigene Ausdauerfähigkeit in mindestens einer Schwimmart unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- sportartspezifisch ihre Ausdauer unter Anwendung trainingstheoretischer Kenntnisse optimieren und in einer Schwimmart mindestens 800m unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit zurücklegen,

Inhaltsfeld: Leistung (d), Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern, (SK 2)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen, (MK 2)
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen, (UK)
- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen, (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: 6-9 Stunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Im Notfall wissen, was zu tun ist - einfache und komplexe Rettungssituationen in Theorie und Praxis beim Schwimmen erkennen, beurteilen und lösen

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Rettungsschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Rettungsaufgaben mit Realitätsbezug (Auslösen der Rettungskette, Anschwimmen in Kleidung, Sicherung der bzw. des zu Rettenden, Abschleppen, aus dem Wasser bringen, Wiederbeleben an einer Rettungspuppe) allein oder gemeinsam planen und bewältigen,

Inhaltsfeld: Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, (SK 1)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)

Zeitbedarf: 3-6 Stunden

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Rudern weit über Boje 4 hinaus - Verbesserung der Ausdauerfähigkeit mithilfe eines Trainingsplans und Beurteilung der eigenen Leistungsfähigkeit

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (8)

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren

Inhaltsfeld: Leistung (d), Gesundheit (f)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: 15-18 Stunden

Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum mehr als 30 Stunden)

Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Wir organisieren eine Ruderregatta - Organisation und Durchführung eines Wettkampfes (Kurs, kursübergreifend) mit anschließender Reflexion

BF/SB: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport (8)

Inhaltlicher Kern: Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- die Techniken der ausgeübten Gleit-, Fahr- oder Rollsportart sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) adäquat einsetzen
- in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten mit dem jeweiligen Fahr-, Roll- oder Gleitgerät variabel und technisch anspruchsvoll demonstrieren,
- eine sportartspezifisch festgelegte Lang- und Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren

Inhaltsfeld: Kooperation und Konkurrenz (e), Leistung (d)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: 9-12 Stunden

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Erkundung der Unterwasserwelt - Erlernen und Verbessern zentraler Techniken beim Tauchen (Abknicktechnik, Schnorcheln, Maske ausblasen u.a.) und gemeinsam Unterwasser verständigen

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Tauchen mit Maske, Schnorchel und Flossen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,
- komplexe Aufgabenstellungen beim Tauchen auch mit Maske, Schnorchel und Flossen unter Berücksichtigung der eigenen Leistungsfähigkeit und der Anderer planen und bewältigen

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Fairness und Aggression im Sport

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: 6-9 Stunden

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Hecht, Hocke, Salto - Erlernen der technisch-koordinativen Fähigkeiten bei unterschiedlichen Sprüngen vom 1 M-Brett (Startblock) und Gestaltung eigener Sprungvariationen

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Wasserspringen in Form normierter und freier Sprünge

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- physikalische Besonderheiten des Mediums Wasser (Auftrieb, Vortrieb, Wasserwiderstand) in verschiedenen Handlungssituationen nutzen, um Bewegungstechniken je nach Anforderungen zieleffizient auszuführen bzw. um Bewegungen kreativ zu gestalten
- freie oder normierte Sprünge einzeln und in der Gruppe auswählen und präsentieren

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), **Wagnis und Verantwortung (c)**

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: 6-9 Stunden

Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Einer für alle, alle für einen - Organisation und Durchführung einer Lagenstaffel (Kurs, Kursübergreifend) und anschließender Reflexion und Beurteilung der eigenen Leistung

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Sportschwimmen: Schwimmarten, Lagenschwimmen, ausdauerndes Schwimmen, Start- und Wendetechniken

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Schwimmarten/-stile (Kraul-, Brust-, Rücken-, Schmetterling- (Delfin-)schwimmen) auch in Verbindung mehrerer Lagen unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende wettkampfgerecht ausführen
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen

Inhaltsfeld: Leistung (d), Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: 6-9 Stunden

Unterrichtsvorhaben XII

Thema: Tore erzielen auch im Wasser möglich? - Erprobung der unterschiedlichen Techniken im Wasserball (Wassertreten, Wurf, Schwimmstil u.a.) und Erlernen taktischer Fertigkeiten in Offensive und Defensive

BF/SB: Bewegen im Wasser – Schwimmen (4)

Inhaltlicher Kern: Wasserball und andere Ballspiele im Wasser

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- beim Ballspielen im Wasser komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten fair und kooperativ anwenden
- Wettkampf- oder Spiel- oder Gestaltungsformen im Wasser unter Berücksichtigung spezifischer Sicherheitsanforderungen planen und gemeinschaftlich durchführen,

Inhaltsfeld: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a), Kooperation und Konkurrenz (e)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Fairness und Aggression im Sport
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

Zeitbedarf: ca. 6-9 Std.

Summe Qualifikationsphase I: ca. Stunden (Freiraum mehr als Stunden)