

Bildungsplan 2016 Gymnasium

*Innovativer
Bildungsservice*

Beispielcurriculum für das Fach Sport

Klassen 9/10

Mai 2017



Landesinstitut
für Schulentwicklung

Qualitätsentwicklung
und Evaluation

Schulentwicklung
und empirische
Bildungsforschung

Bildungspläne

Inhaltsverzeichnis

Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula.....	I
Fachspezifisches Vorwort	II
Sport – Klasse 9	4
Bereich 3.3.1: Spielen	4
Bereich 3.3.2: Laufen, Springen, Werfen	6
Bereich 3.3.5: Fitness entwickeln.....	9
Bereich 3.3.6: Tanzen, Gestalten, Darstellen	11
Sport – Klasse 10.....	13
Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren - Bewegen an Geräten.....	13
Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern - Fitness entwickeln.....	18
Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen - Spielen.....	23

Allgemeines Vorwort zu den Beispielcurricula

Beispielcurricula zeigen eine Möglichkeit auf, wie aus dem Bildungsplan unterrichtliche Praxis werden kann. Sie erheben hierbei keinen Anspruch einer normativen Vorgabe, sondern dienen vielmehr als beispielhafte Vorlage zur Unterrichtsplanung und -gestaltung. Diese kann bei der Erstellung oder Weiterentwicklung von schul- und fachspezifischen Jahresplanungen ebenso hilfreich sein wie bei der konkreten Unterrichtsplanung der Lehrkräfte.

Curricula sind keine abgeschlossenen Produkte, sondern befinden sich in einem dauerhaften Entwicklungsprozess, müssen jeweils neu an die schulische Ausgangssituation angepasst werden und sollten auch nach den Erfahrungswerten vor Ort kontinuierlich fortgeschrieben und modifiziert werden. Sie sind somit sowohl an den Bildungsplan, als auch an den Kontext der jeweiligen Schule gebunden und müssen entsprechend angepasst werden. Das gilt auch für die Zeitplanung, welche vom Gesamtkonzept und den örtlichen Gegebenheiten abhängig und daher nur als Vorschlag zu betrachten ist.

Der Aufbau der Beispielcurricula ist für alle Fächer einheitlich: Ein fachspezifisches Vorwort thematisiert die Besonderheiten des jeweiligen Fachcurriculums und gibt ggf. Lektürehinweise für das Curriculum, das sich in tabellarischer Form dem Vorwort anschließt.

In den ersten beiden Spalten der vorliegenden Curricula werden beispielhafte Zuordnungen zwischen den prozess- und inhaltsbezogenen Kompetenzen dargestellt. Eine Ausnahme stellen die modernen Fremdsprachen dar, die aufgrund der fachspezifischen Architektur ihrer Pläne eine andere Spaltenkategorisierung gewählt haben. In der dritten Spalte wird vorgeschlagen, wie die Themen und Inhalte im Unterricht umgesetzt und konkretisiert werden können. In der vierten Spalte wird auf Möglichkeiten zur Vertiefung und Erweiterung des Kompetenzerwerbs im Rahmen des Schulcurriculums hingewiesen und aufgezeigt, wie die Leitperspektiven in den Fachunterricht eingebunden werden können und in welcher Hinsicht eine Zusammenarbeit mit anderen Fächern sinnvoll sein kann. An dieser Stelle finden sich auch Hinweise und Verlinkungen auf konkretes Unterrichtsmaterial.

Fachspezifisches Vorwort

Die didaktischen und methodischen Hinweise zu den aufgeführten Unterrichtsvorhaben geben der Lehrkraft Anregungen für die Unterrichtsgestaltung.

Vorbemerkungen

Die Sportfachschaft einer Schule hat sich aufgrund ihrer individuellen Voraussetzungen und Intentionen auf folgendes Vorgehen in den Klassen 9 und 10 geeinigt:

Klasse 9 führt das Beispielcurriculum der Klassen 7 und 8 fort.

Klasse 10 bereitet mit einer engen Praxis-Theorie-Verzahnung auf die Kursstufe vor.

In Klasse 9 werden die vier Inhaltsbereiche „Spielen“, „Laufen, Springen, Werfen“, „Tanzen, Gestalten, Darstellen“ und „Fitness entwickeln“ in jeweils eigenen Vorhaben unterrichtet.

In Klasse 10 werden diese Inhaltsbereiche mit jeweils einem Themenbereich verknüpft und in einem Unterrichtsvorhaben realisiert:

Themenbereich 1 "Bewegungen beschreiben und analysieren" mit einem Unterrichtsvorhaben aus dem Bewegen an Geräten oder Tanzen, Gestalten, Darstellen,

Themenbereich 2 "Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern" mit einem Unterrichtsvorhaben aus Fitness entwickeln und

Themenbereich 3 "Sportspiele analysieren und Vergleichen" mit einem Vorhaben aus den Zielwurfspielen Basketball und Handball.

Jahresplanung des Beispielcurriculums

Bei der Jahresplanung wird von zwei Stunden pro Woche und ca. 35 Schulwochen ausgegangen.

Inhaltsbereich		Klasse	9
1	Spielen		16
2	Laufen, Springen, Werfen		8
5	Fitness entwickeln		10
6	Tanzen, Gestalten, Darstellen		12
Summe der Unterrichtsstunden			46
Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum			24
Gesamtstunden			70

Themen- und Inhaltsbereich		Klasse	10
Themenbereich 1	Bewegungen beschreiben und analysieren Bewegen an Geräten		20
Themenbereich 2	Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern Fitness entwickeln		12
Themenbereich 3	Sportspiele analysieren und vergleichen Spielen		16
Summe der Unterrichtsstunden			48
Verbleibende Freiräume/Schulcurriculum			22
Gesamtstunden			70

Sport – Klasse 9

Bereich 3.3.1: Spielen

ca. 16 Stunden

Generelle Vorbemerkungen

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben *"Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein – Spielsituationen im Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln"* (ca. 16 Stunden)

Das Unterrichtsvorhaben basiert auf den Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnissen der Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5-8. Die Schülerinnen und Schüler können den Ball passen, fangen und mit dem Ball prellen. Schlagwurf und Sprungwurf sind ebenfalls bekannt.

In den Klassen 5 und 6 wurden die Basisfähigkeiten vielseitig geschult und der Schlagwurf (als Pass- und Wurftechnik) eingeführt. Im spielerischen Bereich fand nach der Transferspielreihe eine Heranführung an das Sportspiel Handball statt. Im Mittelpunkt standen Taktikbausteine wie „Anbieten und Freilaufen“, „Lücken erkennen“, „Gegner behindern“ und „den Ball zum Ziel bringen“. Zielspiel war Aufsetzerball (*auf drei Querfelder in einem Drittel*).

In den Klassen 7 und 8 wurden die Basisfähigkeiten erneut aufgegriffen und vertieft, hinzu kommt der Sprungwurf als Abschlussvariante. Im spielerischen Bereich wurden erste handballspezifische Erfahrungen mit Sektorenspielen (in Über- und Gleichzahl) gesammelt. Taktisch standen individuelltaktische Angriffsmittel (z. B. Täuschungen, auf Lücke gehen, zwei Gegner binden) gegen eine offensiv agierende Abwehr im Mittelpunkt. Gespielt wurde auf Mittel- und Außensektoren bis maximal 3:3.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: Den Anforderungen eines Turniers gewachsen sein – Spielsituationen im Handball wahrnehmen und technisch-koordinativ und taktisch-kognitiv angemessen handeln <ul style="list-style-type: none"> – Basisfertigkeiten Werfen, Passen ohne und mit Gegenspielern, Prellen – Gruppentaktische Maßnahmen wie Stoßen auf Lücke 	Wiederholung der Grundtechniken und Vorentlastung der Umschaltfähigkeit (Schulung exekutiver Funktionen) in kleinen Spielen. Zum Beispiel zwei unterschiedliche Spiele (mit unterschiedlichen Bällen, Regeln und Regelungen zum Punkterfolg) auf einem Spielfeld. Oder auch veränderte Regeln bei
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und Balltechniken [...] in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...] (3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten		
2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz			

<p>1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten 5. den Unterschied zwischen fairem und unfairem Handeln erkennen und sich selbst fair verhalten – auch bei Erfolgs- und Misserfolgserlebnissen 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und</p>	<p>Zielspiel anwenden (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (zum Beispiel Spielpositionen) (6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären (8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern (9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren (10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichterin oder Schiedsrichter – spielen (11) Spielleitungsaufgaben übernehmen (12) die eigene Spielfähigkeit einschätzen (13) mit Emotionen [...] umgehen und sie reflektieren (14) Spielregeln selbstständig variieren (15) Spiele wettkampfgemäß organisieren</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Verbessern des Zusammenspiels durch Anwendung individual- und gruppentaktischer Maßnahmen - Klärung der Spielpositionen im 4:4 (RL, RM, RR, KM) - Schnelles Umschalten von Angriff auf Abwehr - Tempogegenstoß (<i>schnelles Umschalten von Abwehr auf Angriff</i>): Thematisierung der ersten und zweiten Welle (Spieler und deren Aufgaben im Umschaltspiel) - Individual-, gruppen und mannschaftstaktische Angriffsmittel in einem Turnier anwenden (Klassen- oder Schulturnier, 4:4) 	<p>unterschiedlichen akustischen oder visuellen Signalen. Oder auch: Zusatzoption nach 10 erfolgreichen Pässen oder Punkten in einem Parteiballspiel (z. B. Angriff auf ein Tor, Schlag- oder Sprungwurf auf ein Hütchen oder auf eine Markierung an der Wand etc.)</p> <p>Sektorenspiele (Mittel- und Außensektor), um die Positionen und deren spezifische Aufgaben kennen zu lernen und zu verinnerlichen. Unterstützender Einsatz visueller Hilfen wie Taktiktafel oder auch Plastikbecher auf einer kleinen blauen Turnmatte. Auch der Einsatz von kurzen Videosequenzen/Auszügen aus einem Handballspiel und deren "Nachstellung" durch die Schülerinnen und Schüler wäre denkbar.</p> <p>Förderung des (gruppen- und mannschaftstaktischen) Zusammenspiels durch Etablierung fester Mannschaften über das Unterrichtsvorhaben hinweg. Schülerinnen und Schüler könnten innerhalb ihres Teams Auftakthandlungen absprechen, sich als Mannschaft einspielen und ihre spielerische Leistung für das Turnier optimieren.</p> <p>Beobachtungskarten im Zielspiel (4:4) hinsichtlich Spielerpositionen, individual- und gruppentaktischen Verhaltens (Auftakthandlung in die</p>
---	---	---	---

<p>konkurrieren 7. in sportlichen Handlungssituationen (zum Beispiel bei der Organisation von Wettkämpfen) unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>			<p>Gegenrichtung beim Täuschen, auf Lücke gehen, zwei Gegenspieler binden, Timing beim Parallelstoß sowie auch zum Tempogegenstoß ("abschlussentfernte" Seite startet zuerst, hängende Mitte (<i>unterschiedliche Höhe</i>), Außenspieler ziehen nach innen)</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler können mithilfe unterstützender Materialien zum Turniermodus (Anzahl Mannschaften und Gruppen, Spielerzahl, direkter Vergleich...) ein Klassenturnier konzipieren und durchführen. Sie erstellen einen Turnierplan, führen den Wettkampf ohne oder mit Schiedsrichter durch, protokollieren Spielergebnisse und werten entsprechend aus.</p> <p>L PG, MB</p>
---	--	--	---

Bereich 3.3.2: Laufen, Springen, Werfen

ca. 8 Stunden

Generelle Vorbemerkungen

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Erarbeitung einer individuellen Kugelstoßtechnik aufgrund selbstständiger Erfahrung der für das Erreichen der bestmöglichen Weite maßgeblichen Einflussfaktoren*“ (8 Stunden)

Im Rahmen dieses Unterrichtsvorhabens sollen die Schülerinnen und Schüler erkennen, dass standardisierte sportliche Techniken aus dem Spitzensport nicht einfach in den Schulsport übernommen werden können. Vielmehr muss eine für die Schülerin bzw. den Schüler angemessene Technik entwickelt werden. Um die Bewegungsaufgabe, möglichst weit zu stoßen, bestmöglich zu lösen, müssen die Schülerinnen und Schüler die Einflussfaktoren auf die Stoßweite kennen. Diese Kenntnisse erwerben sie im explorativen Umgang mit den verschiedenen Einflussgrößen. Ferner wird auf diese Weise der Aufbau einer funktionalen Bewegungsvorstellung gefördert. Der Erwerb der individuellen Kugelstoßtechnik geschieht nach der Methode des differenziellen Lernens.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern Das Leisten erfahren und reflektieren			
Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		<p>Unterrichtsvorhaben: Erarbeitung einer individuellen Kugelstoßtechnik aufgrund selbstständiger Erfahrung der für das Erreichen der bestmöglichen Weite maßgeblichen Einflussfaktoren</p> <p>Entdeckung der maßgeblichen Einflussfaktoren auf die Stoßweite mit Hilfe eines Stationenbetriebs</p> <p>Spielerische Entwicklung koordinativer Fähigkeiten für das Kugelstoßen</p> <p>Aufgabe: Mit der Kugel so weit wie möglich stoßen! Reflexion: Welche Faktoren beeinflussen die Stoßweite?</p> <p>Stationenbetrieb: Entdecken der maßgeblichen Einflussfaktoren auf die Stoßweite</p> <ul style="list-style-type: none"> – Bedeutung der Abflugrichtung – Länge des Angleitens – Bedeutung eines flüssigen Bewegungsablaufs – Bedeutung der Armbewegung – Einfluss der Oberkörperrotation – Einfluss der Beine <p>Auswertung und Ergebnissicherung</p> <p>Variationen in der Bewegungsausführung beim Standstoß zur besseren Gestaltung der individuellen Technik</p>	<p>Flipchart/Plakat Hypothesenbildung An den Stationen entdecken die Schülerinnen und Schüler die Einflussfaktoren und überprüfen ihre Hypothesen Gruppenarbeit Aufgabenkarten für die Stationen Aufgaben an den Stationen:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Einflussfaktoren werden an den Stationen thematisiert? – Wie kannst du an den Stationen 1-3 die größte Weite erzielen? – Gewichte bei den Stationen 3-6 die dort thematisierten Einflussfaktoren nach ihrer Bedeutung. <p>Methode des differenziellen Lernens</p>
<p>2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 6. in sportlichen Handlungssituationen ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten</p>	<p>(3) unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale weit [...] stoßen [...]</p> <p>(5) aus zwei der drei Bereiche Sprint, Weit-/Hochsprung und Stoß/Wurf jeweils eine Disziplin wettkampfgerecht ausführen</p> <p>(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(7) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren</p> <p>(13) die eigene Leistung realistisch einschätzen</p> <p>(14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren</p> <p>(15) die eigene Leistungsentwicklung beschreiben und dokumentieren [...]</p>		

<p>berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>		<p>Spielerische Entwicklung koordinativer Fähigkeiten für das Kugelstoßen</p> <p>Stationenbetrieb: Variation der Bewegungsausführung beim Standstoß</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beteiligung des Nicht-Stoßarms - Geometrie des Stoßarms - Geometrie der Beine - Ausführungsgeschwindigkeit - Gelenkstellung der Knie <p>Auswertung und Ergebnissicherung</p> <p>Variationsmöglichkeiten einer möglichen Vorbeschleunigung beim Kugelstoßen unter Berücksichtigung der bisherigen Erfahrungen einer individuellen Bewegungsausführung erproben</p> <p>Spielerische Entwicklung koordinativer Fähigkeiten für das Kugelstoßen</p> <p>Demonstration einer Vorbeschleunigungstechnik</p> <p>Individuelle Gestaltung dieser Technik durch die Schülerinnen und Schüler</p> <p>Üben der individuellen Kugelstoßtechnik</p>	<p>Gruppenarbeit</p> <p>Aufgabenkarten für die Stationen An den verschiedenen Stationen werden 2 Extreme vorgegeben. Die Schülerinnen und Schüler sollen zwischen diesen Extremen weitere Variationen finden und ausprobieren. Zum Schluss entscheiden sie sich für eine Ausführung. Beispiel: Extrem A: Der Nicht-Stoßarm wird während der gesamten Bewegung auf dem Rücken gehalten. Extrem B: Der Nicht-Stoßarm wird als Schwungelement eingesetzt, mit dem so viel Schwung wie möglich geholt wird.</p> <p>Methode des differenziellen Lernens Schülerinnen und Schüler bilden Dreiergruppen und notieren sich die jeweiligen Varianten.</p> <p>Varianten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Stoßen aus dem Angehen frontal - Stoßen aus dem Angehen seitwärts - Angehen seitwärts – Kreuzschritt - Fuchstechnik - Angehen rückwärts - Wechselschritt <p>L PG, MB</p>
--	--	--	--

Bereich 3.3.5: Fitness entwickeln

ca. 10 Stunden

Generelle Vorbemerkungen

Die Schülerinnen und Schüler nehmen die Bedeutung regelmäßigen Bewegens für das eigene Wohlbefinden und die Verbesserung ihrer Leistungsfähigkeit wahr. Sie entwickeln sich weiter auf dem Weg ihre sportliche Leistungsfähigkeit realistisch einzuschätzen und lernen sich selbstständig oder mit Unterstützung zu verbessern.

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben "*Burpees, Squats & Co. – Fitnessübungen im Vergleich*"

Das Unterrichtsvorhaben basiert auf den Fertigkeiten und Kenntnissen der Schülerinnen und Schüler aus den Klassen 5-8. Besonders in den beiden in Laufen, Springen, Werfen und Bewegen an Geräten integrierten Fitness-Unterrichtsvorhaben der Klassen 7 und 8 haben sich die Schülerinnen und Schüler bereits grundlegende kognitive Teilkompetenzen erarbeitet.

Aktuelle Fitnesstrends werden in Anlehnung und Abgrenzung zu aktuellen Trends erprobt und reflektiert und durch individuelle Trainingspläne erweitert.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Gesundheit verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: <i>Burpees, Squats & Co. – Fitnessübungen im Vergleich</i> <ul style="list-style-type: none"> - Zu Beginn verschiedene Fitness-Übungen/Workouts vorstellen und anwenden - Verschiedene Zielrichtungen, Wirkungen thematisieren - "100-Tage-Crossfit-Challenge": Wer verbessert sich wie stark? Einfachen Kraft-, Stabi-Test als Eingangs- und Zieltest durchführen - Übungen im Kurs anpassen, differenzieren, ergänzen und wiederholt anwenden - Schülerinnen und Schüler stellen 	Aktuelle Fitnesstrends kennen lernen und diskutieren Übungen ohne oder mit wenigen Geräten auswählen Ideenkarten mit Übungen Eigene Übungskarten entwickeln: Übungen mit Abbildungen und Erklärungen dokumentieren Fitness-Apps vorstellen und gegebenenfalls nutzen Trainingstagebuch (auch digital) einführen Übungskarten für Dehnübungen
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden (3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen (6) Entspannungstechniken und deren Bedeutung beschreiben (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen (8) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen		
2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln			

<p>selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3 Personalkompetenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 3. die Bedeutung von Bewegung für das eigene Wohlbefinden und die Gesundheit einschätzen und gesundheitsbewusst handeln 4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitschülerinnen und Mitschüler beim sportlichen Handeln unterstützen und ihnen verlässlich helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. in Übungs- und Wettkampfsituationen verantwortungsvoll handeln, zum Beispiel Regeln und Vereinbarungen einhalten 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 	<p>(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren</p> <p>(10) schulische und außerschulische Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p>	<p>eigene Übungen aus ihrem privaten Training vor und integrieren sie gegebenenfalls in ihren Zirkel</p> <ul style="list-style-type: none"> - am Stundenende werden jeweils Dehnübungen oder (Elemente aus) Entspannungstechniken durchgeführt (mit Übungskarten) 	<p>Entspannungstechniken kennen lernen, zum Beispiel: Atemübungen, Progressive Muskelentspannung, Bodyscan</p> <p>Entspannungstechniken besprechen und gegebenenfalls anpassen, verbessern</p> <p>F BIO</p> <p>L PG, MB</p>
---	---	--	---

Bereich 3.3.6: Tanzen, Gestalten, Darstellen

ca. 12 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen und Schüler erweitern ihre Bewegungserfahrung und vergrößern ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Ausdruck und Körperwahrnehmung. Sie drücken sich über den Körper und unter Einbeziehung von Materialien rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren sowie die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einzuschätzen.

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben „Wir erlernen eine Basiskombination mit Handgerät“

Im Mittelpunkt des Unterrichtsvorhabens steht die intensive Auseinandersetzung mit gymnastischen Grundformen und einem „runden Gerät“. Die Schülerinnen verbessern ihre Körpertechnik und lernen erste handgerätspezifische Grundtechniken kennen.

Sportpädagogische Perspektiven: z. B. Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		<p>Unterrichtsvorhaben: Wir erlernen eine Basiskombination mit Handgerät</p> <ul style="list-style-type: none"> - Erlernen der Basiskombination (z. B. 6 Achtersequenzen) aus den gymnastischen Grundformen - Die Grundformenkombinationen synchron (zu zweit oder zu dritt) tanzen - handgerätspezifische Techniken eines Gymnastikgeräts kennen lernen - Verändern der Basiskombination, z. B. durch Veränderung der 	<ul style="list-style-type: none"> - Vorgabe durch die Lehrkraft - Grundformen: Gehen, Laufen, Hüpfen, Galoppieren, Springen, Stände und Drehungen - Geeignet für Individual- und Gruppennote - <u>Ball</u>: Prellen, Rollen, Führen, Balancieren, Werfen und Fangen oder - <u>Reifen</u>: Schwingen, Rotieren, Zwirbeln, Rollen, Werfen und Fangen - Vorgabe durch die Lehrkraft (Basiskombination mit oder ohne
<p>2.1 Bewegungskompetenz</p> <p>1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen</p> <p>2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden</p> <p>3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegungen ausdrücken</p> <p>4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p>	<p>(1) weitere tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren</p> <p>(2) vorgegebene Bewegungen in komplexeren Verbindungen zum Rhythmus von Musik umsetzen</p> <p>(3) grundlegende Techniken (z. B. Rollen, Werfen, Schwingen) mit [...] Handgeräten in einfache Bewegungsfolgen integrieren und demonstrieren</p> <p>(4) bei ihrem sportlichen Bewegungshandeln zu verschiedenen Sinnrichtungen eigene Positionen entwickeln</p> <p>(5) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren</p> <p>(6) Kriterien von Bewegungsqualität nennen und die Bewegungsqualität bei anderen erkennen und benennen</p>		
<p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz</p> <p>3. das eigene sportliche Handeln selbstbestimmt steuern</p>	<p>2.3 Personalkompetenz</p> <p>1. ein realistisches Selbstbild entwickeln</p> <p>2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele</p>		

<p>ableiten und dafür ausdauernd üben 4. physische und psychische Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen; 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz</p> <p>1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen verlässlich helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 6. [...] kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>(7) einfache Funktionen von Rhythmus auf Bewegungsabläufe anwenden (z. B. Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden) (8) eine Bewegungsverbindung mit [...] Handgeräten umgestalten und in einer Paar- oder Gruppengestaltung präsentieren</p>	<p>Raumwege</p> <ul style="list-style-type: none"> - Umstellung der Reihenfolge der Achtersequenzen (Aufbrechen der Basiskombination) - Umgestalten der Aufstellungsformen 	<p>Handgerät möglich)</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schülerinnen lösen die Bewegungsaufgaben selbstständig - Videoaufnahmen, Feedback durch Mitschülerinnen und Mitschüler <p>F MUS</p> <p>L BTV, PG, MB</p>
--	--	--	---

Sport – Klasse 10

Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren - Bewegen an Geräten

ca. 20 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: *„Das Lernen von Bewegungen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts – Veranschaulichung der Bedeutung der methodische Übungsreihe und ihrer Prinzipien“* (ca. 12 Std.)

Bei diesem Unterrichtsvorhaben erfahren die Schülerinnen und Schüler auf der Grundlage eigener Erfahrungen die Bedeutung der Prinzipien einer methodischen Übungsreihe und wenden diese auch an. Sie erhalten somit einen Einblick in das Bewegungslernen. Durch das Erwerben von Fachwissen aus dem Bereich der Bewegungslehre (Bewegungsbeschreibung, Bewegungsanalyse, biomechanische Grundlagen) vergrößern sie ihr Handlungswissen und verbessern ihr Bewegungskönnen. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Schülerinnen und Schüler fördert die Selbstverantwortung für den Lern- und Übungsprozess. Die Schülerinnen und Schüler können bewusst entscheiden, wie weit sie innerhalb des Lernprozesses in Abhängigkeit ihrer Voraussetzungen gehen möchten. Dabei sollen sie gleichzeitig aufgefordert werden, so viele Lernschritte wie möglich auszuführen.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Etwas wagen und verantworten

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: *„Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür“* (ca. 8 Std.)

In diesem Unterrichtsvorhaben sollen die Schülerinnen und Schüler selbst organisiert aus akrobatischen und turnerischen Bewegungsfertigkeiten ein kreatives Gemeinschaftswerk gestalten und so das Sich-Bewegen an Geräten zum Gruppenerlebnis werden lassen. Beim Üben der Bewegungsfertigkeiten und der Entwicklung der Choreografie unterstützen sich die Schülerinnen und Schüler durch gegenseitige Rückmeldung (Feedback). Auf diese Weise erkennen sie die Bedeutung von Rückmeldungen im Übungsprozess und verbessern ihre Bewegungskompetenz sowie ihre personalen und sozialen Kompetenzen.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten
 Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: Das Lernen von Bewegungen am Beispiel des Handstützüberschlags vorwärts –	
2.1. Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße	(2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen (zum		

<p>konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.3. Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4. Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. [...] verantwortungsvoll handeln [...] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten) (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) (5) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (6) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (7) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (9) leistungsbestimmende Merkmale turnerischer Fertigkeiten nennen und erklären (10) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen mit Hilfsmitteln (zum Beispiel Beobachtungskarte, Video) erkennen, benennen und korrigieren (11) Techniken des Helfens und Sicherns beschreiben [...] (14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen [...]</p>	<p>Veranschaulichung der Bedeutung der methodische Übungsreihe und ihrer Prinzipien</p> <p>Überschlagen vorwärts (vw) am Boden Aufgabe: Schülerinnen und Schüler sollen einen Handstützüberschlag vw turnen Entwicklung der Bewegungsvorstellung durch bewegte und statische Bilder Bewegungsbeschreibung → Funktionsphasen Bewegung analysieren → biomechanische Zusammenhänge erkennen</p> <p>Ergebnis der Reflexion: Komplexe Bewegungen müssen in Teilen getrennt erlernt werden → methodische Übungsreihe (MÜR)</p> <p>Veranschaulichung der Prinzipien der MÜR im Stationsbetrieb</p> <p>Station 1: Prinzip der verminderten Lernhilfe: Üben der einzelnen Funktionsphasen von Anfang an in Kombination mit Gerätehilfen Station 2: Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten: Isoliertes Üben der einzelnen Funktionsphasen Station 3: Prinzip der graduellen Annäherung: Isoliertes Üben der Hauptfunktionsphase</p>	<p>Video Lernkarten mit Phasenbild und Bewegungsbeschreibung</p> <p>Bewegungsbeschreibung → Aktions-skizze → Funktionsphasen Regeln zum Beobachten von Bewegungen Lernkarten für das Sichern und Helfen</p> <p>Beobachtungskarten für die Partner-rückmeldung</p> <p>Einteilung der Schülerinnen und Schüler in Gruppen Anzahl der Gruppen abhängig von der Anzahl der Geräte, die zur Verfügung stehen. Stationskarten mit Lernaufgaben Station 1/Gruppe 1: Prinzip der verminderten Lernhilfe: – Handstützüberschlag mit Hopper vom erhöhten Kasten (4-teilig) – Handstützüberschlag mit Hopper vom erhöhten Kasten (2-teilig) – Handstützüberschlag mit Hopper von erhöhter und schräger Ebene</p>
--	---	---	--

			<ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag mit Hopser vom Langbankplateau - Handstützüberschlag mit Hopser auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett <p>Station 2/Gruppe 2: Prinzip der graduellen Annäherung</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstandaufschwingen an der schräg an die Wand gestellten Weichbodenmatte mit Überstreckung der Wirbelsäule - Handstandumfallen auf den Weichboden - „Trageüberschlag“ (Überschlagen mit Partnerhilfe aus dem Hopser) - Handstützüberschlag über Mattenrolle - Handstützüberschlag mit Hopser von erhöhter und schräger Ebene - Handstützüberschlag mit Hopser auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett <p>Station 3/Gruppe 3: Prinzip der Aufgliederung in funktionelle Teileinheiten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Handstützüberschlag über Mattenrolle (Hauptfunktionsphase) - Hopser mit Schrittmarkierungen - Schnelles Schwingen in den Handstand gegen die Wand bzw. gegen oder auf die Schulter des Partners - Schwingen in den Handstand
--	--	--	---

		<p>Reflexion über die Anwendung der Prinzipien</p> <p>Worauf kommt es beim Lernen neuer Bewegungen an?</p> <p>Zusammenfassung der Prinzipien einer methodischen Übungsreihe</p> <p>Vertiefendes Üben des Handstütz-überschlages vw nach dem selbstgewählten methodischen Weg</p> <p>Transfer auf weitere Elemente möglich: z. B. Handstütz-Überschlag rückwärts, Handstütz-Sprung-Überschlag</p> <p>Thematisierung: Angst, Wagen und Verantworren</p>	<p>mit Stützhüpfen</p> <ul style="list-style-type: none"> – Handstützüberschlag mit Hopper auf der Mattenbahn mit untergeschobenem Reutherbrett <p>Kennenlernen der verschiedenen methodischen Wege Aufgabenkarten für die Stationen Plakate Bewegungserfahrungen beschreiben Schülerinnen und Schüler können nach ihren Erfahrungen mit den drei verschiedenen methodischen Wegen, ihren methodischen Weg auswählen und üben.</p> <p>L PG, MB</p>
<p>2.1. Bewegungskompetenz 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 3. Bewegungen gestalten und sich durch Bewegung ausdrücken</p> <p>2.2. Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen sportlichen Handelns entwickeln 3. das eigene sportliche Handeln</p>	<p>(1) turnerische unter erschwerten Bedingungen [...] Grundtätigkeiten [...] ausführen (2) weitere normgebundene Turnfertigkeiten [...] ausführen (zum Beispiel Handstützüberschlag unter erleichterten Bedingungen, Sprunghocke über den Kasten) (3) Helfergriffe sachgerecht anwenden (zum Beispiel Klammergriff) (4) die Bedeutung des Inhaltsbereich als Freizeitaktivität reflektieren (12) erlernte normgebundene</p>	<p>Unterrichtsvorhaben: Schülerinnen und Schüler gestalten aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fertigkeiten an selbstgewählten Gerätekombinationen eine kreative Gruppenkür</p> <p>Aufgabe: Schülerinnen und Schüler entwickeln eigenständig eine Gruppenkür aus normgebundenen und normungebundenen turnerischen Fer-</p>	<p>Aufgabenkarten</p> <p>Eine Gruppe besteht aus 6 Schülerinnen bzw. Schülern oder 3 Schülerinnen und 3 Schülern.</p> <p>Beim Üben helfen sich die Schülerin-</p>

<p>selbstbestimmt steuern</p> <p>2.3. Personalkompetenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern <p>2.4. Sozialkompetenz</p> <ol style="list-style-type: none"> 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 3. bei der Lösung von Konflikten die Interessen und Ziele aller Beteiligten berücksichtigen 4. [...] verantwortungsvoll handeln [...] 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren 	<p>turnerische Fertigkeiten in Bewegungsverbindungen präsentieren</p> <p>(13) aus Grundtätigkeiten des Turnens [...] Bewegungsverbindungen gestalten und präsentieren [...]</p> <p>(14) gemäß ihren individuellen Leistungsvoraussetzungen Wagnis- und Leistungssituationen mit normgebundenen und normungebundenen Fertigkeiten selbstständig und in der Gruppe lösen [...]</p>	<p>tigkeiten.</p> <p>Auswahl und Üben der verschiedenen Bewegungsfertigkeiten als Elemente der Gruppenkür in Kleingruppen</p> <p>Choreografische Erarbeitung der Gruppenkür</p> <p>Präsentation der selbstständig erarbeiteten Gruppenkür mit Musik</p>	<p>nen und Schüler durch gegenseitige Rückmeldungen (Beobachtungsbögen) und Hilfeleistung. Die Lehrperson gibt Anregungen für verschiedene Darbietungsformen und hält gestufte Hilfen bereit.</p> <p>Checkliste für die Gruppenkür Schülerinnen und Schüler entwickeln Kriterien zur Beurteilung.</p> <p>Die Schülerinnen und Schüler haben die Aufgabe, die Gruppenkür eigenständig zu komplettieren, wobei nicht alle die gleichen Übungen ausführen müssen.</p> <p>F MUS</p> <p>L PG, BTV</p>
---	--	---	--

Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern - Fitness entwickeln

ca. 12 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Wir gestalten unser Muskeltraining selbst*“ (12 Std.)

Zu Beginn dieses Unterrichtsvorhabens beschäftigen sich die Schülerinnen und Schüler mit dem Sinn und der Bedeutung des Themas „Fitness“. Dabei stehen das Erproben und die eigene Gestaltung im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Schülerinnen und Schüler fähig sind, ihre körperliche Fitness eigenständig zu verbessern und die Bedeutung eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden zu erfahren. Bei einem Muskeltraining erhalten die Schülerinnen und Schüler eine direkte und relativ schnelle Rückmeldung über die Wirkung ihrer sportlichen Bemühungen auf ihren Körper. Sie machen damit eine wichtige Primärerfahrung. Da Trainingsprozesse häufig durch Fremdbestimmung und Manipulation gekennzeichnet sind, sollen sich die Schülerinnen und Schüler hiermit kritisch und differenziert auseinandersetzen. Insbesondere der Begriff Leistung erhält eine neue Dimension. Es geht nicht darum, größere Lasten zu bewegen als die Mitschülerin bzw. der Mitschüler, sondern die eigene Leistungsfähigkeit zu verbessern. Beim gesundheitsorientierten Muskeltraining müssen die Schülerinnen und Schüler sich auch immer wieder an die eigenen Grenzen heranwagen. Dabei sind keine maximalen Belastungen gemeint, sondern z. B. die Steigerung der Wiederholungszahlen bei korrekter Bewegungsausführung. Kooperation wird im Sinne gegenseitiger Unterstützung (Hilfestellung, Rückmeldungen) der Schülerinnen und Schüler beim Erreichen der individuellen Ziele verlangt. In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schülerinnen und Schüler grundlegende Kenntnisse des sportlichen Trainings.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
 Das Leisten erfahren und reflektieren
 Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen
 Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: „Wir gestalten unser Muskeltraining selbst“ Was heißt fit sein? Spielformen unter erschwerten Bedingungen: z. B. auf Sand als Untergrund oder Hindernisturnen mit Weichböden als	Flipchart/Plakat: Clustering
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]	1) [...] entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen [...] (2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen und Entspannungstechniken anwenden (3) ein individuelles Fitnesstraining [...] ausführen (4) [...] Inhaltsbereichs als Freizeitakti-		

<p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen [...] entwickeln</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 2. [...] kurz- und mittelfristige Ziele ableiten und dafür ausdauernd üben 4. [...] Auswirkungen ihres Bewegungshandelns [...] wahrnehmen und verstehen 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>vität reflektieren (5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings [...] erklären (7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen (8) Fitnessübungen [...] zielgerichtet auswählen (9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren [...] (10) schulische und außerschulische Möglichkeiten [...] zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p>	<p>Hindernisse Reflexion: – Kommentiert diese Übung – Welchen Einfluss hat der Sand/haben die Weichböden auf meine Bewegungen? – Welche Gründe gibt es? – Welche Fähigkeiten sind notwendig, um zufriedenstellende Ergebnisse zu erhalten?</p> <p>Fitness, Komponenten der Fitness Verdeutlichung der Unterschiede zwischen den Komponenten Schnelligkeit, Kraft und Ausdauer Reflexion: – Was versteht ihr überhaupt unter Fitness? Unterscheidung in gesundheits- und sportorientierte Fitness</p> <p>Hausaufgabe: Wer betreibt regelmäßig Sport/Fitnessstraining? Frage nach der Motivation? Wie fit bin ich? Durchführung eines Fitness-Tests Reflexion: – Wie bewertest du deine Testergebnisse? – Wie aussagekräftig hältst du die Testergebnisse hinsichtlich deiner körperlichen Fitness?</p> <p>Wie verbessere ich die Fitnesskomponente Kraft?</p>	<p>Komponenten: Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination, Wohlbefinden, Gesundheit</p> <p>Flipchart/Plakat: Clustering/Mind mapping</p> <p>Fragebogen</p> <p>Flipchart/Plakat: Clustering</p>
--	---	--	--

		<p>Spielform „Sitzfußball“ als Turnier (Fortbewegung: Liegestütz rücklings) Reflexion:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Welche Fähigkeiten brauchst du um erfolgreich Sitzfußball zu spielen? <p>Was versteht man unter dem Begriff Kraft im Sport?</p> <ul style="list-style-type: none"> – Definition des Begriffs Kraft in der Trainingslehre (Vergleich mit der physikalischen Definition) <p>Spielform „Schildball“ Welche Fähigkeiten brauchst du bei diesem Spiel? verschiedene Erscheinungsformen der Kraft: Kraftausdauer und Schnelkraft; Maximalkraft Bedeutung der Kraft für die körperliche Fitness Unterscheidung Krafttraining - Muskeltraining Für die gesundheitsorientierte körperliche Fitness spielt ein Muskeltraining die zentrale Rolle. Es geht nicht darum, gezielt bestimmte Kraftfähigkeiten zu trainieren oder die verschiedenen Muskelgruppen besonders heraus zu „züchten“. Erarbeitung von Kriterien für ein fitnessorientierten Muskeltraining Zirkeltraining:</p> <ul style="list-style-type: none"> – Schulter-, Brust-, Armmuskulatur – Rückenmuskulatur – Bauchmuskulatur 	<p>Flipchart/Plakate</p> <p>Definitionen! Schülerinnen und Schüler besitzen Vorkenntnisse aus der Klasse 8.</p> <p>Impuls: Bild eines Bodybuilders + Motto „no pain, no gain“</p> <p>Thematisierung des Begriffs Leistung beim gesundheitsorientierten Muskeltraining</p>
--	--	--	---

		<p>– Gesäß- Hüft- und Beinmuskulatur</p> <p>Reflexion: Kommentiert das Kraftausdauertraining!</p> <p>Wichtig ist das Verhältnis zwischen Belastung und Erholung, d.h. es sind Pausen notwendig sowie eine Abfolge der Stationen, welche die verschiedenen Muskelgruppen abwechselnd fordert sowie eine funktionelle Bewegungsausführung (Einatmung bei Entlastung – Ausatmen bei Belastung); evtl. Agonisten - Antagonisten - Prinzip.</p> <p>Schülerinnen und Schüler verändern die Abfolge der Stationen und legen die Belastungs- und Pausenzeit fest. Der Zirkel wird von den Schülerinnen und Schüler ein zweites Mal durchgeführt.</p> <p>Kurze Reflexion</p> <p>Individuelle Belastung – ein wichtiges Kriterium</p> <p>Durchführung des Zirkeltraining aus der vorherigen Doppelstunde</p> <p>Reflexion: Beurteilt die verschiedenen Übungen der einzelnen Stationen hinsichtlich des persönlich empfundenen Anstrengungsgrades!</p> <p>Entwicklung, Erprobung und Evaluation von alternativen Übungen</p> <p>Belastungsgefüge eines fitness-/ gesundheitsorientierten Muskeltrainings</p> <p>Durchführung des Zirkeltrainings: Selbststeuerung der Belastung</p>	<p>Aufgabekarten für die verschiedenen Stationen</p> <p>Trainiert wird mit dem eigenen Körpergewicht.</p> <p>Aufgabekarten werden auf einer Wäscheleine aufgehängt, um ihre Reihenfolge schnell ändern zu können.</p> <p>12 Stationen; pro Muskelgruppe 3 Übungen</p> <p>Schülerinnen und Schüler absolvieren den Zirkel ohne Pause zwischen den Stationen.</p> <p>Es folgen mehrere Übungen gleicher Muskelgruppen hintereinander</p> <p>Lern- und Aufgabekarten</p> <p>Fipchart/Plakat;Clustering</p> <p>Schülerinnen und Schüler lernen die Möglichkeit kennen, den Grad der</p>
--	--	--	---

		<p>Workout für zuhause Selbstständige Entwicklung eines Workouts für zuhause, das die Kriterien eines fitness-/gesundheitsorientierten Muskeltrainings erfüllt. Vorstellen und Durchführung der verschiedenen Workouts</p> <p>Hausaufgabe: Durchführung des selbst entwickelten Workouts.</p> <p>Fitness-Test – Evaluation des Trainings Durchführung des Fitness-Tests</p> <p>Reflexion: Erfahrungen und Kenntnisse aus dem Muskeltraining Zusammenfassung: Sinn und Ziel eines Muskeltrainings</p>	<p>Belastung individuell nach subjektivem Empfinden festzulegen (Belastungsskala nach Borg oder Boeck-Behrens/Buskies oder Reuter) Unterscheidung von Fremd- und Selbststeuerung der Belastung Gruppenarbeit</p> <p>Zahl der Stationen wird reduziert (6-8). An jeder Station gibt es ein differenziertes Angebot (Leicht-mittel-schwer) der jeweiligen Übung.</p> <p>Gruppenarbeit</p> <p>Beobachtungsbogen mit den entwickelten Kriterien</p> <p>Nach 4 Wochen Fitness-Test als Re-test.</p> <p>L PG, MB</p>
--	--	---	--

Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen - Spielen

ca. 16 Stunden

Generelle Vorbemerkungen:

Vorbemerkungen zum Unterrichtsvorhaben: „*Wir verstehen was wir spielen*“ (16 Std.)

Übergeordnetes Ziel dieser Einheit ist der Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit. Dieses Unterrichtsvorhaben zielt im Besonderen auf die Verknüpfung von Theorie und Praxis in integrativer Form ab. Von der Praxis ausgehend werden basierend auf sportwissenschaftlichen Theoriebeständen „Probleme“ des Sports gelöst.

Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung der gestellten Bewegungsaufgabe (z. B. Korbwurf oder Torwurf) sollen die Schülerinnen und Schüler Lösungen erkennen, diese verstehen und anwenden. Die Schülerinnen und Schüler lernen folglich in diesem Unterrichtsvorhaben, Sportspiele zu analysieren und zu vergleichen. Die Analyse der Sportspiele erfolgt auf verschiedenen Ebenen:

Erstens sollen Schülerinnen und Schüler am Ende dieses Unterrichtsvorhabens die **Regeln** der Sportspiele kennen und diese auch anwenden können.

Die Schülerinnen und Schüler machen Erfahrungen mit unterschiedlichen konstitutiven Regeln, darunter beispielsweise Handlungsregeln (z. B. Schritttregel), Personalregeln (z. B. Anzahl der Spieler), Raumregeln (z. B. Spielfeld) und Zeitregeln (z. B. Dauer des Spiels).

Zweitens sollen die Schülerinnen und Schüler die wichtigsten **taktischen Grundzüge** der Spiele verstehen und diese anwenden können. Dazu gehören neben dem Einnehmen von sportartspezifischen Spielpositionen auch zum Beispiel mannschaftstaktische Strukturen eines Schnellangriffs (Fastbreak bzw. Tempogegenstoß) sowie Individualtaktiken (z. B. Sperren bzw. Blocken).

Drittens sollen die Schüler am Ende des Unterrichtsvorhabens in der Lage sein, die wesentlichen **technischen Merkmale** der zentralen Abschlussarten (Druckwurf und Schlagwurf) zu analysieren und zu vergleichen.

Der Einsatz „neuer“ Medien, z. B. Tablets und entsprechender Applikationen greift Aspekte der Medienerziehung auf. Schülerinnen und Schüler lernen, diese Medien sinnvoll im Sport einzusetzen und erhalten dadurch eine andere Perspektive auf die eigene sportliche Bewegung.

Das Unterrichtsvorhaben umfasst acht Doppelstunden. Handball und Basketball wechseln sich ab (Doppelstunde 1: Handball; Doppelstunde 2: Basketball etc.). Am Ende der 2./4./6./8. Doppelstunde findet jeweils eine Zusammenfassung der erarbeiteten theoretischen Erkenntnisse und ein Vergleich zwischen den Sportarten statt.

Sportpädagogische Perspektiven: Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern
Das Leisten erfahren und reflektieren
Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Die Schülerinnen und Schüler können		Unterrichtsvorhaben: <i>Wir verstehen was wir spielen</i>	Bemerkung: „Theoretische Bausteine“ werden an verschiedenen Stellen, mit unterschiedlichen Materialien und
2.1 Bewegungskompetenz 1. alters- und entwicklungsgemäße	(1) sportspielspezifische Bewegungstechniken [...] und		

<p>konditionelle Anforderungen bewältigen 2. koordinative Fähigkeiten und technische Fertigkeiten anwenden 4. grundlegendes Fachwissen [...] anwenden [...]</p> <p>2.2 Reflexions- und Urteilskompetenz 1. [...] verschiedene Sinnrichtungen des Sports erkennen 2. [...] eigene Positionen zu verschiedenen Sinnrichtungen [...] entwickeln</p> <p>2.3 Personalkompetenz 1. ein realistisches Selbstbild entwickeln 5. eigene Emotionen und Bedürfnisse [...] wahrnehmen und regulieren 6. [...] ihre Aufmerksamkeit steuern</p> <p>2.4 Sozialkompetenz 1. Mitschülerinnen und Mitschüler [...] unterstützen und ihnen [...] helfen 2. wertschätzend miteinander umgehen und andere integrieren 4. [...] verantwortungsvoll handeln 6. bei sportlichen Aktivitäten kommunizieren, kooperieren und konkurrieren 7. [...] unterschiedliche Rollen und Aufgaben übernehmen und reflektieren</p>	<p>Balltechniken [...] in Gleichzahlspielen anwenden (2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch im reduzierten Zielspiel [...] handeln [...] (3) mannschaftstaktische Elemente (zum Beispiel Umschalten von Abwehr auf Angriff) im reduzierten Zielspiel anwenden (4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen (zum Beispiel Spielpositionen) (6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben (7) Spielsituationen auf Darstellungen (zum Beispiel Fotos, Videos, Grafiken) erkennen, beschreiben und erklären (8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern (9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken dokumentieren</p>	<p>Regeln im Sportspiel Handball Was darf ich, was nicht? Theorie: Schritttregel, Seitenauslinie, Torauslinie, Anspiel nach Torerfolg</p> <p>Wiederholung Dribbling mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im Handballfeld (Theorie: Spielfeldbegrenzung) Wiederholung Passen und Fangen in verschiedenen Spielformen im Handballfeld (Theorie: Einwurf) Anwendung Passen und Fangen in Turnierform (Theorie: Spieleröffnung nach Torerfolg)</p> <p>Reflexion: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch</p> <p>Regeln im Sportspiel Basketball Was darf ich, was nicht? Theorie: Schritttregel, Seitenauslinie, Grundlinie, Anspiel nach Korberfolg</p> <p>Wiederholung Dribbling mit verschiedenen Spiel- und Übungsformen im</p>	<p>unterschiedlicher Form platziert. Am Ende der zweiten Doppelstunde wird als Ergebnissicherung ein Vergleich der Sportarten festgehalten. Alle Ergebnisse werden fixiert und im Schülerordner abgelegt.</p> <p>Arbeitsmittel Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten, Ordner (Schüler)</p> <p>Dribbelwettkämpfe (mit Zusatzaufgaben und unterschiedlichen Signalen), Dribbelparcours, Dribbelübungen im Handballfeld, Tigerball, Parteiball (mit Zusatzaufgaben), Aufsetzerball mit Mann-Mann-Verteidigung</p> <p>Arbeitsmittel Aufgabenkarten Magnettafel oder Taktikboard Moderationskarten</p>
--	--	---	---

		<p>Basketballfeld, hohes und tiefes Dribbling (Theorie: Spielfeldbegrenzung)</p> <p>Wiederholung Passen und Fangen in verschiedenen Spielformen im Basketballfeld (Theorie: Einwurf)</p> <p>Anwendung Passen und Fangen in reduzierten Basketballspielen als Turnierform (Theorie: Spieleröffnung nach Korberfolg)</p> <p>Reflexion: Fixierung der wichtigsten Regeln im Unterrichtsgespräch Fixierung und Vergleich der wichtigsten Regeln</p> <p>Abschluss Torwurf als Schlagwurf Wie treffe ich das Ziel am besten? Theorie: Technikmerkmale des Schlagwurfs</p> <p>Wiederholung Passen und Fangen und Schulung der koordinativen Fähigkeit Kopplungsfähigkeit Schulung Schlagwurf als Torwurf im Stationsbetrieb Anwendung Torabschluss im 3 : 3 auf ein Tor (Außensektor) Reflexion: Technikmerkmale Schlagwurf</p> <p>Abschluss Korbleger als Druckwurf Wie treffe ich das Ziel am besten? Theorie:</p>	<p>Dribbelwettkämpfe (mit Zusatzaufgaben und unterschiedlichen Signalen), Dribbelparcours, Dribbelübungen im Basketballfeld, Parteiball (mit Zusatzaufgaben), Reboundball oder Ablegeball mit Mann-Mann-Verteidigung</p> <p>Hausaufgabe: Erstellen einer Übersicht in Tabellenform zu Gemeinsamkeiten und Unterschieden im Regelwerk der beiden Sportarten</p> <p>Arbeitsmittel Beobachtungskarten Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps)</p> <p>Nummernpassen mit Zusatzaufgaben, Parteiballschläge, Schlagwurf (verschiedene Formen) im Stationsbetrieb mit Beobachtung</p> <p>Arbeitsmittel Beobachtungskarten</p>
--	--	---	---

		<p>Technikmerkmale des Druckwurfs</p> <p>Wiederholung Passen und Fangen und Schulung der koordinativen Fähigkeit Kopplungsfähigkeit Schulung Druckwurf als Korbleger im Stationsbetrieb Anwendung Druckwurf als Korbleger im 3 : 3 auf einen Korb Reflexion: Vergleich der wichtigsten Merkmale Druckwurf/Schlagwurf</p> <p>Überzahlspiel im Tempogegenstoß (erste Welle) Wer läuft wo und wie läuft der Ball? Theorie: Struktur und Prinzipien des Tempogegenstoßes Wiederholung ballspezifischer koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt Schlagwurf Einführung Prinzipien Tempogegenstoß mit einfachen Übungen</p> <p>Anwendung in spielnahen Situationen Reflexion: Struktur und Prinzipien des Tempogegenstoßes</p>	<p>Magnettafel oder Taktikboard Tablets (unter Verwendung von geeigneten Apps)</p> <p>Nummernpassen mit Zusatzaufgaben, Parteiballspiele, Korbleger (verschiedene Formen) im Stationsbetrieb mit Beobachtung</p> <p>Hausaufgabe: Erstellen einer (vorstrukturierten) Übersicht zu den Technikmerkmalen der beiden Wurfarten Druckwurf (Korbleger) und Schlagwurf (Torwurf).</p> <p>Arbeitsmittel: Taktikboard, Magnettafel, Matte und Hütchen</p> <p>Passen im Viereck mit Varianten</p> <p>Reihenbilder, Mosaik, Videosequenzen (Tablet) Gegenstoßkontinuum</p>
--	--	--	--

		<p>Überzahlspiel im Fastbreak (erste Welle) Wer läuft wo und wie läuft der Ball? Theorie: Struktur und Prinzipien des Fastbreaks Wiederholung ballspezifischer koordinativer Fähigkeiten mit Schwerpunkt Korbleger Einführung Prinzipien Fastbreak mit einfachen Übungen</p> <p>Anwendung in spielnahen Situationen</p> <p>Reflexion: Struktur und Prinzipien des Fastbreaks Vergleich der Sportspiele</p> <p>Einbinden des Kreisläufers durch Sperren/Absetzen (RM, RR, RL, KL) Wie schaffe ich Raum für mich, meinen Partner und den Ball? Theorie: Prinzipien und Merkmale des Kreisläuferspiels und des regelgerechten Sperrrens Wiederholung Passen und Fangen und Schulung der koordinativen Fähigkeit Orientierungsfähigkeit Einführen des Sperrrens mit Kreisläuferspiel und Torabschluss in einfachen, spielnahen Situationen Anwendung in Gleichzahlspielen mit Handicaps (z. B. 4 : 4) Reflexion</p>	<p>Arbeitsmittel: Taktiktafel</p> <p>Korblegerwettkämpfe mit und ohne Dribbling</p> <p>Fastbreak-Kontinuum</p> <p>Arbeitsmittel: Filmsequenz aus dem Profisport Taktiktafel</p> <p>Parteiball, Nummernpassen mit Zusatzaufgaben</p> <p>Handicapkarten</p>
--	--	--	--

		<p>Prinzipien und Merkmale Kreisläufer-spiel bei Sperre/Absetzen</p> <p>Blocken und Abrollen im 3:3 (PG, SG, SF)</p> <p>Wie schaffe ich Raum für mich, meinen Partner und den Ball?</p> <p>Theorie:</p> <p>Prinzipien und Merkmale des regelge-rechten Blockens/Abrollens</p> <p>Wiederholung Dribbling, Passen und Fangen und Schulung der koordinati-ven Fähigkeit Orientierungsfähigkeit</p> <p>Einführen des Blockens und Abrol-lens, Schulung des Entscheidungs-verhaltens mit unterschiedlichen Ab-schlussmöglichkeiten</p> <p>Anwendung in Gleichzahlzählspielen mit Handicaps (z. B. 3 : 3)</p> <p>Reflexion</p> <p>Prinzipien und Merkmale Block/Abrollen</p> <p>Vergleich der Sportspiele</p> <p>Vergleich der beiden Sportspiele - Gesamtreflexion:</p> <p>Unterschiede und Gemeinsamkeiten bzgl. Regeln, Techniken und Taktiken (z. B. Auswirkungen von Raum und Regeln auf Technik und Taktik)</p>	<p>Arbeitsmittel:</p> <p>Filmsequenz aus dem Profisport Taktiktafel</p> <p>Parteiball, Nummernpassen mit Zu-satzaufgaben</p> <p>Handicapkarten</p> <p>L PG, MB</p>
--	--	---	---