

Jahrgang 11 (EF)

Bewegungsfeld & Inhaltlicher Kern	Inhaltsfelder (ehem. Päd. Perspektiven)	Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände	Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf und Stoß	(A) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (D) Leistung	Thematische Vorschläge für ein Unterrichtsvorhaben: Variante 1 - Sportabzeichen Für das Deutsche Sportabzeichen trainieren und im Klassenverband die Übungen ablegen. Dabei die individuelle Leistungsfähigkeit messen und bewerten. -> in der Halle und im Freien Variante 2 - Schleuderball oder Kugel Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten -> in der Halle oder im Freien Variante 3 - Ausdauerschulung Entwurf eines individuellen Trainingsplans zur Verbesserung der Ausdauerfähigkeit zur Vorbereitung eines 30-40 minütigen Ausdauerlaufes im Freien	BWK: eine nicht schwerpunktmäßig in der Sek I behandelte leichtathletische Disziplin in ihrer Grobform ausführen. BWK: einen leichtathletischen Einzel- oder Mehrkampf (z.B. DSA, Kugel) unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen. MK: unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. MK: einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Portfolio, Lerntagebuch). UK: ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. SK: unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben SK: allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern - unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

Bewegen an Geräten - Turnen Inhaltlicher Kern: Normgebundenes und/oder normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen	(A) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (C) Wagnis und Verantwortung (D) Leistung	Thematische Vorschläge für ein Unterrichtsvorhaben: Variante 1 - Bodenturnen „Und Turnen kann ich doch!“- Erarbeitung und Entwicklung einer Bodenturn-Kür mit verschiedenen Turn- und Verbindungselementen (z.B. Rolle vw, Rolle rw, Flugrolle, Handstand abrollen, Radschlag / Radwende, Verbindungselemente (u.a. Strecksprung, Pferdchensprung, Drehung). Variante 1 – Reck- oder Barrenturnen „Es sind diese beiden: Kraft und Technik!“ Geräturnen an den klassischen Turngeräten Reck oder Barren anhand heranführender methodischer Übungsreihen zur Präsentation einer kleinen Übungsabfolge.	BWK: unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät ausführen und miteinander kombinieren. BWK: turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner o. Gruppen- gestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren. BWK: Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden. UK: den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. MK: unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. SK: den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. MK: in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. UK: den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in untersch. Annforderungssituationen beurteilen
--	--	---	--

Gestalten, Tanzen, Darstellen Inhaltlicher Kern:	(B) Bewegungsgestaltung (E) Kooperation und Konkurrenz	Thematische Vorschläge für ein Unterrichtsvorhaben: Variante 1 - Tanz	BWK: eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Jazzdance) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
--	--	---	--

Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		„Eine Liaison aus Musik und Bewegung – Jazzdance!“ Erarbeitung charakteristischer Bewegungs- und Ausdrucksmöglichkeiten im Jazzdance anhand der Gestaltung reproduzierbarer Groß- und Kleingruppenkompositionen Variante 2 - Gymnastik mit dem Handgerät Ball „Die mit den Bällen tanzen!“ – Methodisches Erarbeiten der Grundtechniken mit dem Ball zur Gestaltung einer eigenen objektbezogenen Choreographie Variante 3 - Jumpstyle „I love Jumpstyle!“ Von Grundsritten zum Groupjump: Erarbeitung von Basisschritten und Gestaltungskriterien zur Gestaltung einer Gruppenchoreographie unter besonderer Berücksichtigung der Führung eines Portfolios zur Dokumentation und Steuerung des eigenen Lernwegs	BWK: ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. SK: Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. MK: Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. UK: eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. MK: sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spiel- bzw. Tanzsituationen selbstständig organisieren). UK: die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
------------------------------------	--	---	---

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele und/oder Partnerspiele (Einzel - Doppel)	A Bewegungsstruktur und Bewegungslernen E Kooperation und Konkurrenz	Thematische Vorschläge für ein Unterrichtsvorhaben: Variante 1 – Basketball „Von Running Basketball zu Basketball“ Erarbeitung und Weiterführung der grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten des populären Mannschaftsspiels mit dem Ziel, Basketball in Mannschaften unter Wettkampfbedingungen spielgerecht durchführen zu können Variante 2 – Rückschlagspiel Tischtennis „Tischtennis – eines der schnellsten Spiele der Welt“ Erarbeitung der grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten	BWK: In einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten in verschiedenen Spielsituationen in der Offensive und Defensive anwenden BWK: Spielregeln aufgrund veränderter Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden SK unterschiedliche Lernwege (analytisch- synthetische und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
--	--	---	--

		des Rückschlagspiels Tischtennis anhand vielfältiger und spielgerechter Übungs- und Spielformen mit dem Ziel, Tischtennis als hochkomplexes Spiel zu begreifen sowie in seiner Grundform technisch und taktisch spielen zu können. Variante 3 – Volleyball „Vom Pritschen und Baggern zum taktischen Volleyballspiel“ Wiederholung und Festigung der in der Sek I erlernten Techniken im Volleyball sowie Erarbeitung des taktischen Spielverhaltens mit dem Ziel, als Mannschaft erfolgreich agieren zu können.	MK: unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, Analogien, Lernen am Vorbild) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. UK: den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegungen qualitativ beurteilen SK: grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung sportlicher Handlungssituationen beschreiben MK: sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen/ Übungsformen selbstständig organisieren)
--	--	--	--

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik - Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	(A) Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (F) Gesundheit (B) Bewegungsgestaltung	Thematische Vorschläge für ein Unterrichtsvorhaben: Variante 1 - Fitness „Stark und gesund werden mit Köpfchen.“- Inhaltliche Trainingsgrundlagen und gesundheitsorientierte Kräftigungsübungen für verschiedene Muskelgruppen und Körperbereiche Variante 2 - Aerobic „Schritte über Schritte“ – Eine Choreo im StepAerobic“ – Erarbeitung einer Basischoreographie mit anschließender individueller Variation und Weiterentwicklung einer Step-Choreographie in Partner- oder Gruppenarbeit Variante 3 – Yoga oder Pilates Einführung in die verschiedenen Formen der sanften und effektiven Kräftigungsübungen des Yoga und / oder Pilates. Erfahrung der einerseits kräftigenden, andererseits entspannenden und gesundheitsfördernden Wirkung dieses populären und effektiven Trainings auf Körper und Seele	BWK: Ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Schnelligkeit) präsentieren. BWK: Unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. MK: unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. SK: Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. MK: sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.
---	---	---	---

			UK: die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. UK: eine Gruppenchoreographie oder Gruppenarbeit (Circuit o. Aerobic) anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten
--	--	--	--

Jahrgang 12/13 (Qualifikationsphase)

Die Rahmenvorgaben für den Schulsport geben durch diese sechs pädagogischen Perspektiven (Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern – A, sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten - B, Etwas wagen und verantworten - C, Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen - D, Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen - E, Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln - F) und die Grundsätze pädagogischen Handelns auch für die gymnasiale Oberstufe die Mehrdimensionalität und Reichweite des Schulsports und des Sportunterrichts im Besonderen verbindlich vor. Zudem haben die pädagogischen Perspektiven eine orientierende Funktion für die übergreifenden Inhaltsfelder (**Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, Bewegungsgestaltung, Wagnis und Verantwortung, Leistung, Kooperation und Konkurrenz, Gesundheit**).

Die *Bewegungsfelder (BF)* und *Sportbereiche (SB)* strukturieren die konkreten fachlichen Inhalte orientiert an den Vorgaben der Rahmenvorgaben für den Schulsport.

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1) – z.B.: Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode
- ~~Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen (BF/SB 2) – nur Sek I~~

- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) – z.B.: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß
- ~~Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)~~
- Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5) – z.B.: Turnen an Wettkampfgeräten, Parcour, etc.
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6) – z.B.: Aerobic, Gruppenchoreografie
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7) – z.B.: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) oder Partnerspiele (z.B. Badminton, Tischtennis)
- ~~Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootsport/Wintersport (BF/SB 8)~~
- ~~Ringern und Kämpfen – Zweikampfsport (BF/SB 9)~~

Aufgrund der strukturellen Gegebenheiten und der Materialausstattung der Schule sind davon betroffene Bewegungsfelder zum aktuellen Stand des schulinternen Lehrplans gestrichen.

Die **Grundkurse** in der Qualifikationsphase sind auf eine grundlegende wissenschaftspropädeutische Ausbildung im Fach Sport ausgerichtet, wobei in der Regel unmittelbares sportliches Handeln im Fokus einer reflektierten Praxis steht. Im sportlichen Handeln können dabei immer sowohl lebensweltliche Bezüge (Gesundheit, Anstrengungsbereitschaft und Resilienz) als auch Bezüge zu anderen Wissenschaftsdisziplinen hergestellt werden (z.B. Physik, Biologie). Die in der Einführungsphase begonnene Behandlung aller Inhaltsfelder soll in der Qualifikationsphase im Grundkurs exemplarisch vertieft werden.

Die Umsetzung des Mehrperspektivischen Sportunterrichts wird im Folgenden beispielhaft für die beiden Sportbereichen Individualsportarten und Sportspiele konkretisiert:

Bewegungsfeld & Inhaltlicher Kern Inhaltsfelder (ehem. Päd. Perspektiven) Unterrichtsvorhaben/ Unterrichtsgegenstände Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern			
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik Inhaltlicher Kerne: - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf und Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtenspiele, Orientierungslauf)	(F) Gesundheit Inhaltliche Schwerpunkte: - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit [(D) Leistung]	Thematische Vorschläge für Unterrichtsvorhaben: Persönliche Präferenz bei der Gestaltung von Unterrichtsvorhaben „Ausdauerschulung und physiologische Mechanismen!“ Einarbeitung in die physiologischen Aspekte des Sporttreibens und deren Wirkungen auf den Körper wie Anpassungserscheinungen, trainingsphysiologische Aspekte, sicheres Wissen in Grundlagen der	BWK (Leichtathletik): Die Schülerinnen und Schüler können - Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren, - einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen, - Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten), - alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten, - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten. SK (Gesundheit):

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe - historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe		Sportmedizin und Trainingswissenschaft anhand eines gut geplanten Trainingsplans in Theorie und Praxis	Die Schülerinnen und Schüler können - gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern, - gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern MK (Gesundheit): Die Schülerinnen und Schüler können - Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. UK (Gesundheit): Die Schülerinnen und Schüler können - positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.
---	--	---	--

Bewegungsfeld & Inhaltlicher Kern Inhaltsfelder (ehem. Päd. Perspektiven) Unterrichtsgegenstände Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern			
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	(E) Kooperation und Konkurrenz	Thematische Vorschläge für Unterrichtsvorhaben:	BWK (Sportspiele): Die Schülerinnen und Schüler können - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-kognitiven Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden, - in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen, - selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen, - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.
Inhaltlicher Kerne: Vertieft wahlweise - Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball) oder - Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis) weiterhin wahlweise - Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag- Football) oder - Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. Am. Footb., Rugby, Baseball, Frisbee etc.)	Inhaltliche Schwerpunkte: - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport	Persönliche Präferenz bei der Gestaltung von Unterrichtsvorhaben „Volleyball! ... Eines der schönsten Spiele der Welt!“ – Erarbeitung der grundlegenden technischen und taktischen Fertigkeiten des Mannschaftsspiels Volleyball anhand vielfältiger und spielgerechter Übungs- und Spielformen mit dem Ziel, Volleyball als hochkomplexes Spiel zu begreifen und als Team technisch und taktisch versiert spielen zu können.	SK (Kooperation und Konkurrenz): Die Schülerinnen und Schüler können - die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. MK (Kooperation und Konkurrenz): Die Schülerinnen und Schüler können - bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden, - individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen UK (Kooperation und Konkurrenz): Die Schülerinnen und Schüler können - die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.
Bewegungsfeldübergreifend für LA/Sp.Spiele	Übrige Inhaltsfelder A-D (A) Bewegungsstruktur und Bewegungskörper		Weiterhin werden in den Bewegungsfeldern Leichtathletik/Sportspiele folgende übergreifende Kompetenzen der Inhaltsfelder a-d berücksichtigt: SK (Bewegungsstruktur und Bewegungskörper):

		Die Schülerinnen und Schüler können - unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben UK (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen): - unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen
	(B) Bewegungsgestaltung	SK (Bewegungsgestaltung): Die Schülerinnen und Schüler können - ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. UK (Bewegungsgestaltung): - Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
	(C) Wagnis und Verantwortung	SK (Wagnis und Verantwortung): Die Schülerinnen und Schüler können - Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern
	(D) Leistung	MK (Leistung): Die Schülerinnen und Schüler können - die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio), - Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.