

## Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben I:

**Thema:** „Jump and Run“ – Überwindung von Geräten bei gleichzeitiger Auseinandersetzung / Berücksichtigung von Risiken und Ängsten

**BF/SB:** Turnen / Bewegen an Geräten (5)

**Inhaltlicher Kern:** Normgebundenes / ungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandeltem Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden

**Inhaltsfeld(er):** c - Wagnis und Verantwortung; a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):** Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c); Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

#### **(Sachkompetenz, Methodenkompetenz, Urteilskompetenz)**

**SK(a):** unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben

**SK(c):** den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben

**MK(a):** unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden

**MK(c):** in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren

**UK(a):** den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen

**UK(c):** den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Handlungssituationen beurteilen

**Zeitbedarf: 12-15 Stunden**

### Unterrichtsvorhaben II:

**Thema: Alles im grünen Bereich –** Wir trainieren für den 30min Lauf

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

**Inhaltlicher Kern:** Die aerobe Ausdauerfähigkeit in verschiedenen Bewegungsbereichen

### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mind. 30min) belasten

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Trainingsplanung und Organisation (d)  
Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK(d):** allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern; unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen

**SK(f):** Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch, sozial) erläutern

**MK(d):** einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren

**MK(f):** sich selbständig auf den Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen

**UK(d):** ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen

**UK(f):** die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern

**Zeitbedarf: 8 – 10 Stunden**

## Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben III:

**Thema:** Neue Partner und wechselnde Gegner – Unterschiedliche Turnierformen beim Badminton

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

**Inhaltlicher Kern:** Partnerspiele – Einzel und Doppel

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

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

**Inhaltsfeld(er):** d - Leistung; e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)**

**SK(e):** grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

**MK(e):** sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

**UK(e):** die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Zeitbedarf: 10 Stunden**

## Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben VI:

**Thema:** Rope Skipping – Variantenreiches Springen - Tricks mit dem Springseil

**BF/SB:** Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6)

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- Eine Komposition mit dem Handgerät unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren

**Inhaltsfeld(er):** b – Bewegungsgestaltung; f - Gesundheit

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):** Gestaltungskriterien (b)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)**

**SK(b):** Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern

**MK(b):** Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen

**UK(b):** eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten

**Zeitbedarf: 8 – 10 Stunden**

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema:** Jungen und Mädchen spielen gemeinsam Floorball

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

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Floorball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)**

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

**Inhaltsfeld(er):** d - Leistung; e - Kooperation und Konkurrenz

**Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):** Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)**

**SK(e):** grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben

**MK(e):** sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organisieren)

**UK(e):** die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen

**Zeitbedarf: 10 Stunden**

## **Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr**

**Thema:** Volleyball und Beachen – Vorbereitung auf den Tag des Sports

**BF/SB:** Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

**Inhaltlicher Kern:** Mannschaftsspiele (Volleyball)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- oder individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf, d- Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK(e):** grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

**MK(e):** sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

**UK(e):** die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

**Zeitbedarf:** 15 – 18 Std.

**Es gilt: vier der UV sollen verbindlich und zwei frei wählbar**

**Verbindlich:** 1. Jump and Run  
2. Alles im grünen Bereich  
3. Volleyball und Beachen

**Wählbar je nach Hallensituation, Kurszusammensetzung o.ä.:**

1. Rope Skipping oder Step Aerobic, Akrobatik, Ballkorobics
2. Badminton oder Tischtennis
3. Floorball oder Fußball, Basketball, Handball

**Q1 Qualifikationsphase (nur ein verbindliches UV, da in den Kursen die Profile individuell gewählt werden müssen)**

**Thema:** Wir kreieren unser eigenes Homeworkout und trainieren für den Fitnessstest

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik, Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit) präsentieren
- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene Sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden

**Inhaltsfeld:** d- Leistung; f- Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Trainingsplanung und Organisation (d), Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f9)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

**SK MK UK :** alle aus (e) und (f)

**Zeitbedarf:** 15 – 18 Std.