

## Kursprofil - Sequenzbildung<sup>1</sup>: Fitness / Badminton

BF 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen  BF 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	IF E  IF F  sowie alle <b>fettgedruckten</b> KE der SK/MK/UK aus den IF A / B/ C/ D/
--	--

Halb-jahr	Bezug zu den KE		Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben (Gegenstände)	Vorbereitung auf Prüfungsanforderungen <sup>2</sup>	
	BWK	SK/ MK/ UK		w	f
Q1/ I	1.5	SK f1, b1	Rücken macht Schule – Rückenfreundliche Verhaltensweisen erproben und für Alltagssituation nutzbar machen. Bewegungsförderung in den Schulalltag integrieren		
	1.6	MK f1, b1 UK f1, b1			
	7.1	SK a1, a3 MK a1 UK a1	Lernwerkstatt Badminton –Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschläge (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan.		
	1.1 1.4	SK f1, a3 MK f1 UK f1	Dehn dich fit! – Verschiedene Dehnmethoden differenziert erläutern, für die eigene Körperstabilisierung und –haltung gezielt umsetzen sowie deren Bedeutung für das weitere Sporttreiben reflektieren		

<sup>1</sup> Es gibt keine vorgeschriebene Dauer – und dementsprechend auch keine festgelegte Anzahl – von Unterrichtsvorhaben.

<sup>2</sup> w = wettkampfbezogen; f = fakultativ

Q1/ II	7.3	SK f1 MK f1 UK f1	Sport und Gesundheit: Gesund durch Sport – krank durch Sport am praktischen Beispiel des Sportspiels Badminton		
	7.1 7.2	SK e1 MK e1, e2 UK e1	Badminton mit Köpfchen: verschiedene Grundtaktiken im Badmintonspiel mit Schwerpunkt auf dem Spiel auf kleineren Feldern entwickeln und erproben		
	1.2 3.3	SK f1, d2 MK f1, d1 UK f1, d1	Run & Bike – aerobe Belastungen als Team erproben, variieren und reflektieren		
Q2/ I	1.1 1.3	SK a2, f2 MK a1, f1 UK a1, f1	Gewandt sein – Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Koordination erproben und gezielt zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten nutzen.		
	7.2	SK c1, e1 MK e2	Spielsysteme im Doppel - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme		
	1.1 1.3	SK d1, d2 MK d1, f1 UK f1	Wenn schon „Muckibude“, dann aber richtig – Möglichkeit eines Konzeptes ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen.		
Q2/ II	1.1 1.3	SK f2, d1 MK f1, d2 UK f1, d1	Freeletics vs. einfaches Gerätetraining – Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit Geräte aus der Sporthalle den Körperbau harmonisieren sowie eine gesunde Haltung schulen.		
	7.4	SK e1 MK e1	XYZ – Analysieren, Durchführen, Variieren und Reflektieren alternativer Sportspiele am Beispiel XZY		

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgan	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung	F	B	<b>GK</b>	15

Rücken macht Schule – Rückenfreundliche Verhaltensweisen erproben und für Alltagssituation nutzbar machen. Bewegungsförderung in den Schulalltag integrieren.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Bewegungsgestaltung - Improvisation und Variation von Bewegung (b)

### Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

(b): Die Schülerinnen und Schüler können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern

### Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

(b): Die Schülerinnen und Schüler können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

<b>Didaktische Entscheidungen</b>	<b>Methodische Entscheidungen</b>	<b>Gegenstände</b>
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Anatomische Grundlagen des Bewegungsapparates</li> <li>- Analyse von Alltagsbewegungen hinsichtlich der Belastung des Bewegungsapparates</li> <li>- Improvisationsaufgaben zur Gestaltung von Alltagssituationen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Induktive Erprobung</li> <li>- Analyse deduktiver Bewegungsanweisungen</li> <li>- Partner-/Gruppenarbeit zur Gestaltung einer Bewegungsimprovisation.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Alltagsbewegungen_               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Heben, Tragen, Schieben, Ziehen, Sitzen etc.</li> </ul> </li> <li>- Kraft- und Stabilisationstraining</li> <li>- Entspannungsübungen</li> <li>- Beweglichkeitstraining</li> </ul>

**Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung**  
Überprüfungsform:

[Darstellungsaufgabe]

- Anstrengungsbereitschaft
- Unterrichtsbeteiligung
- Individueller Fortschritt.

punktuell:

[Gestaltung von Improvisationsaufgaben für andere Gruppen und Bewältigung der Aufgaben dieser.]

Kriterien:

[Berücksichtigung der erarbeiteten Bewegungskriterien in Alltagssituationen.]

**Fachbegriffe**  
 [anatomische Fachbegriffe, unterschiedliche Entspannungsmethoden, unterschiedliche Methoden zur Kräftigung (z. Bsp. Fitnessball, Schwingstab, Thera-Band, usw.).]

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E	A	<b>GK</b>	15 Std.

Lernwerkstatt Badminton –Üben und festigen der technischen Basisfertigkeiten und Grundschläge (hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash) mittels einer Lerntheke orientiert am individuellen Trainingsplan.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wählen Sie ein Element

#### Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.

#### Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (a)

(a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

Wählen Sie ein Element aus.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Schülerorientierung Individualisierung</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Lerntheke Videoanalyse direktes Feedback</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>hoher Aufschlag, Uh-/Ük-Schläge Clear, Drop, Smash</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Partnerbeobachtung (Fehler sehen und Fehlerkorrektur)</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Demonstration (Videoanalyse)</p> <p><u>Kriterien:</u></p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Basic Drehung (Supination / Pronation) biomechanisches Prinzip der Beschleunigung</p>			<p>Bewegungsgenauigkeit (Basic Drehung) Schlaggenauigkeit Fehlerhilder</p>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	A	F	<b>GK</b>	15

Dehn dich fit! – Verschiedene Dehnmethoden differenziert erläutern, für die eigene Körperstabilisierung und –haltung gezielt umsetzen sowie deren Bedeutung für das weitere Sporttreiben reflektieren.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

### Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

(a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.

### Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

Wählen Sie ein Element

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

Wählen Sie ein Element aus.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anwendungsbereiche und Bedeutung unterschiedlicher Dehnmethoden im Sport</li> <li>- Reflektion des Dehnens hinsichtlich der Verletzungsprophylaxe, des Aufwärmens und muskulärer Dysbalancen.</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Eingangstest zur Bestimmung der Beweglichkeit</li> <li>- Erprobung und Anwendung unterschiedlicher Dehnmethoden</li> <li>- Stationsbetrieb</li> <li>- Ausgangstest</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- statisches Dehnen</li> <li>- dynamisches Dehnen</li> <li>- CR-Stretching</li> <li>- usw.</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>[Sportmotorische Testverfahren]</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- aktive Mitarbeit</li> <li>- individuelle Entwicklung der Beweglichkeit</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [Ausgangstest]</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- [individuelle Verbesserung der Dehnfähigkeit]</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>[statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching.]</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgan	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E	F	<b>GK</b>	15

Sport und Gesundheit: Gesund durch Sport – krank durch Sport am praktischen Beispiel des Sportspiels Badminton; |

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen |

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f) | |

| | | |

#### Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern | |

#### Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. |

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern |

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>  -Wdh. funktionelle Bewegung in Sport und Alltagsmotorik; Fehlbelastungen, muskuläre Dysbalancen und Folgeschäden          -Spiele verändern, Varianten erproben          -individueller Trainingsplan  </p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>  Demonstration  </p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>  Beiträge zu Unterrichtsgesprächen  </p> <p> </p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>  Referate  </p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>  Muskuläre Dysbalancen          Gesundheitsmodelle  </p>			<p> </p>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E	Wählen Sie ein Element aus	<b>GK</b>	15

Badminton mit Köpfchen: verschiedene Grundtaktiken im Badmintonspiel mit Schwerpunkt auf dem Spiel auf kleineren Feldern entwickeln und erproben

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die SuS können im gewählten Mannschafts-/ Partnerspiel (Einzel & Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen techn.-koordin. Fertigkeiten und taktischen-kogn. Fähigkeiten reflektiert anwenden

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element Wählen Sie ein Element

### Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. Wählen Sie ein Element

### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

(e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>[Reduktion des Raumes]</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>[Hier können Sie die methodischen Entscheidungen eintragen.]</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>[Aufschlag (kurz/lang), Drop und Clear]</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>[Demonstration]</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>[Partnerbeobachtung (Fehler sehen und Fehlerkorrektur)]</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>[Demonstration von Schlagkombinationen]</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>[Bewegungsgenauigkeit (Basic Drehung) Schlaggenauigkeit]</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>[Basic Drehung (Supination / Pronation)]</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	F	A	<b>GK</b>	15

Run & Bike – aerobe Belastungen als Team erproben, variieren und reflektieren.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

#### Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

(d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

#### Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

(d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Physiologische Grundlagen des Ausdauertrainings kennenlernen und reflektieren.</p> <p>Lauf- und Fahrradtechniken hinsichtlich der Effizienz analysieren und verbessern.</p> <p>Biomechanische Besonderheiten beim Wechsel vom Fahrradfahren zum Laufen.</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Unterschiedliche Trainingsmethoden kennenlernen, erproben und reflektieren. (s. Gegenstände)</p> <p>Selbstständiges Training als Langzeithausaufgabe mit Dokumentation des Trainingsprozesses. (Trainingstagebuch).</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Unterschiedliche Trainingsmethoden: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Intervallmethode</li> <li>- Dauermethode</li> <li>- usw.</li> </ul> </li> <li>- Fahrtenspiel.</li> <li>- Organisation und Durchführung eines Bike and Run als Abschlussveranstaltung.</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Unterrichtsbeteiligung</li> <li>- Individueller Fortschritt.</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Bike and Run</li> <li>- Trainingstagebuch.</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingserfolg</li> <li>- Ergebnis beim Bike and Run</li> <li>- Berücksichtigung der unterschiedlichen Trainingsmethoden und die Dokumentation der Langzeithausaufgabe..</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Dauermethode, Intervallmethode, Wiederholungsmethode, extensive/intensive Belastung, aerobe/anaerobe Beanspruchung, Laktatverträglichkeit, Energiebereitstellung.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik	A	F	<b>GK</b>	12

Gewandt sein – Möglichkeiten zur Verbesserung der eigenen Koordination erproben und gezielt zur Verbesserung der eigenen Fähig- und Fertigkeiten nutzen..

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (a)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

#### Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

#### Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erprobung und Anwendung unterschiedlicher Übungen zur Verbesserung der Koordination</li> <li>- Neurophysiologische Grundlagen der Koordination</li> <li>- Reflektion der Bedeutung koordinativer Fähigkeiten in Alltag und Sport</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinationsparcours</li> <li>- Referate zu koordinativen Fähigkeiten</li> <li>- induktive Vermittlungsmethoden</li> <li>- Ein- und Ausgangstest zur individuellen Koordination</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Koordinative Fähigkeiten: <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gleichgewicht</li> <li>- Orientierung</li> <li>- Rhythmisierung</li> <li>- Antizipation</li> <li>- Koordination von Teilbewegungen (Kopplung)</li> <li>- Differenzierung</li> <li>- Reaktion.</li> </ul> </li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Sportmotorische Testverfahren</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- aktive Mitarbeit</li> <li>- individueller Lernfortschritt</li> <li>- .</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Ausgangstest</li> <li>↓</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>individuelle Leistungsverbesserung.</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Rezeptoren, Effektoren, Reiz, ZNS, Afferenz, Efferenz, Sinnesorgane, usw.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgan	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E	C	<b>GK</b>	12

Spielsysteme im Doppel - Verbesserung der taktischen Spielmöglichkeiten im Badminton mit Hilfe einer vergleichenden Analyse unterschiedlicher Spielsysteme.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Wählen Sie ein Element

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

### Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern

### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>  -Doppeltaktik          -Angriffs- und Verteidigungsstellung          -Aufschlag und Aufschlagannahme          -(Doppel-) Badminton-Regelwerk</p> <p>- Entstehung Emotionen beim Spiel mit- und gegeneinander (Frustration, Freude, ggf. Angst)  </p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p> Präsentation   <u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p> Taktisches Spielverhalten          Fehlersehen und Fehlerkorrektur </p> <p><u>punktuell:</u></p> <p> Doppelturnier mit wechselnden Partnern </p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p> </p>			<p><u>Kriterien:</u></p> <p> Erfolg          Stellungsspiel </p>

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	D	F	<b>GK</b>	12

Wenn schon „Muckibude“, dann aber richtig – Möglichkeit eines Konzeptes ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Leistung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d)

### Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.

### Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio)

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

Wählen Sie ein Element aus.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erprobung und Reflektion unterschiedlicher Trainingsgeräte im Fitnessstudio im Hinblick auf ganzheitliches Training und korrekte Anwendung.</li> <li>- Erstellung und Durchführung eines angemessenen Trainingsplanes hinsichtlich individueller Belastungsparameter.</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Partnerarbeit</li> <li>- Kooperation Fitnessstudio</li> <li>- deduktive Vorgehensweise</li> <li>- Maximaltests zur Bestimmung der individuellen Belastungsparameter.</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Gerätetraining</li> <li>- Trainingstagebuch</li> <li>- Belastungsparameter</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b>  <u>Überprüfungsform:</u>  <u>Demonstration</u>  <u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- Individueller Trainingsfortschritt</li> <li>- aktive Mitarbeit.</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Demonstration funktionsgerechter Ausführung der Übungen an den Geräten.</li> <li>- Trainingstagebuch</li> </ul> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Trainingserfolg</li> <li>- Berücksichtigung der erarbeiteten Kriterien für ein funktionsgerechtes Gerätetraining im Trainingstagebuch.</li> <li>- Korrekte Durchführung der Übungen an den Geräten.</li> </ul>
<p><b>Fachbegriffe</b>  Anatomische und physiologische Grundbegriffe der Muskulatur und des Trainings.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)	BF/SB 1: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung	F	D	<b>GK</b>	12

Freeletics vs. einfaches Gerätetraining – Durch Übungen mit dem eigenen Körpergewicht und Übungen mit Geräte aus der Sporthalle den Körperbau harmonisieren sowie eine gesunde Haltung schulen.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

Gesundheit - Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Leistung - Trainingsplanung und -organisation (d)

### Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

### Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern

(d): Die Schülerinnen und Schüler können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Erprobung, Durchführung und Reflektion verschiedener Kräftigungsübungen mit dem eigenen Körpergewicht.</li> <li>- Nutzung und Reflektion elektronischer Hilfsmittel (Apps)</li> </ul>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Stationsbetrieb</li> <li>- Entwicklung einer individuellen Übungsfolge in Abhängigkeit von den eigenen Belastungsparametern.</li> </ul>	<p><b>Gegenstände</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- unterschiedliche Übungen mit dem eigenen Körpergewicht (s. Fachbegriffe).</li> <li>- Fitness-Apps</li> </ul>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b>  <u>Überprüfungsform:</u>  Präsentation  <u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Anstrengungsbereitschaft</li> <li>- aktive Mitarbeit</li> <li>- individueller Lernfortschritt</li> </ul> <p><u>punktuell:</u>  Präsentation der individuellen Übungsfolge.</p> <p><u>Kriterien:</u>  angemessene Intensität, Qualität und Wiederholungsanzahl bei der Übungsfolge.</p>
<p><b>Fachbegriffe</b>  Squats, Klimmzüge, Situps, Liegestütz, Burpees, Jumping Jacks, Cardio, Strength</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgan	Dauer des UV
Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)	BF/SB 7: Partnerspiele - Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	E		<b>GK</b>	12

XYZ – Analysieren, Durchführen, Variieren und Reflektieren alternativer Sportspiele am Beispiel XZY.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Wählen Sie ein Element |

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) | Wählen Sie ein Element aus |

| | |

### Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern. | Wählen Sie ein Element |

### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden |

| | |

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p> </p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>{</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b>  <u>Überprüfungsform:</u></p> <p>   </p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p> </p> <p><u>punktuell:</u></p> <p> </p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p> </p>			<p><u>Kriterien:</u></p> <p> </p>