

Jahresplanung (Obligatorik) für die Einführungsphase

Halbjahr	Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den IF (fett: leitend/ normal: ergänzend)	Bezug zu den BF
1	<p>Hinführung zum Hürdenlauf durch unterschiedliche Lehrverfahren</p> <p>Das Hürdenlaufen kennenlernen und erproben mit Hilfe verschiedener Lehr- und Lernwege und unter Berücksichtigung und Anwendung der biomechanischen Prinzipien. Verbesserung der individuellen Hürdentechnik durch einen gezielten Ist-Sollwertvergleich mit Hilfe von Afferenzen und Reafferenzen und der Afferenzsynthese.</p>	a/ d	BF 3
	<p>Badminton – den Gegner taktisch geschickt unter Zuhilfenahme neuer Schlagtechniken unter Druck setzen</p> <p>Vertiefung der Techniken der Grundschläge, Einführung neuer Schläge/ Schlagtechniken (z.B. Smash, Swip, Drop). Einübung taktischer Varianten mit Hilfe verschiedener Zielspielformen (Kaiserturnier etc.).</p>	a/ e	BF 7
	<p>„Le Parkour und Freerunning“ – Wir laufen, schwingen und springen über aus dem Turnen bekannte Geräte und passen dabei das individuelle Wagnis an die eigenen Fähigkeiten an</p> <p>Aus dem normierten Turnen an Geräten neue Gerätekombinationen entwickeln und individuell und nicht normgebunden „beturnen“. Dabei das Risiko-Wagnismodell anwenden und situativ die Wagnissituation einschätzen und das Risiko kontrolliert eingehen.</p>	c/ b	BF 5

	<p>Offense und Defense im Basketball – regelkonformes individual- und gruppentaktisches Verhalten als Schlüssel zum Mannschaftsspiel</p> <p>Vertiefung der Grundtechniken und -taktiken des Sportspiels Basketball, Einführung erweiterter taktischer Elemente zur Verbesserung der individuellen und mannschaftsbezogenen Spielfähigkeit.</p>	e/ a	BF 7
2	<p>Leistungsverbesserung im LA Dreikampf und in der Ausdauerleistung durch Prinzipien der Trainingssteuerung</p> <p>Gezielte Verbesserung der Leistungsfähigkeit in den leichtathletischen Disziplinen (Sprint/ Sprung/ Wurf/ Stoß) und in einer Ausdauerleistung durch Anwenden von ausgewählten Trainingsprinzipien. Vorbereitung auf die Sommerbundesjugendspiele und den Läuferntag mit Hilfe individueller Trainingsplanung.</p>	d/ f	BF 3
	<p>Die Sporthalle als Fitnessstudio, das Fitnessstudio als Sporthalle</p> <p>Erstellen eines individuellen Trainingsplanes zur Kräftigung und Dehnung der großen Muskelgruppen (Arme/ Beine/ Rumpf) zum einen mit dem eigenen Körpergewicht und Gerätehilfen in der Sporthalle. Übertragung der gesammelten Erfahrungen in den Kontext eines professionellen Fitnessstudios (hier: <i>Station One</i> Ruhrpark).</p>	f/ d	BF 1

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)	BF/SB3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf / Stoß	A / D	EF	8

Hinführung zum Hürdenlauf durch unterschiedliche Lehrverfahren

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB3: Die Schülerinnen und Schüler können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

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

Bewegungsgestaltung – Gestaltungskriterien (b)

Leistungs- Trainingsplanung und –organisation (d)

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Gelände Hilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Neu erlernte leichtathletische Disziplin Hürdenlauf in der Grobform ausführen • Verschiedene Lehr- und Lernwege kennenlernen und anwenden • Grundlegende wichtige biomechanische Prinzipien für den Hürdenlauf kennenlernen und anwenden • Koordinationsschulung als Grundlage für den Neuerwerb motorischer Fähigkeiten / Erweiterung des Bewegungsschatzes 	<ul style="list-style-type: none"> • Analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode kennenlernen und vergleichen • Grundlegende biomechanische Merkmale in ihrer Funktion erproben und verstehen • Die Hürdentechnik unter Zuhilfenahme von z.B. Lehrbildreihen und Geländehilfen kennenlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Die Grundtechnik des Hürdenlaufs kennenlernen und in der Grobform ausführen • Verschiedene Lehr- und Lernwege anwenden und reflektierend bewerten 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft in Gruppen- und Partnersituationen • Leistungsfähigkeit <p><u>punktuell</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technikdemonstration
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Analytisch-synthetische Lehrverfahren, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihen (mÜr) • Biomechanische Prinzipien • Bewegungsmerkmale des Hürdenlaufs: Anlauf, Rhythmisierung, Hürdenüberquerung, (Schwung- und Nachziehbeinbewegung), Auslauf • Formen der Koordination (Rhythmisierungsfähigkeit, Gleichgewichtsfähigkeit, Differenzierungsfähigkeit, Reaktionsfähigkeit, Kopplungsfähigkeit etc.) 			<p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • kursinterner Bewertungsbogen zur Hürdentechnik

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB7)	BF/SB7: Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)	A / E	EF	18

Badminton – den Gegner taktisch geschickt unter Zuhilfenahme neuer Schlagtechniken unter Druck setzen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

BF/SB7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

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

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

Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

Urteilskompetenz

(a) Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der in der SI erlernten Grundschläge • Erlernen der Schlagart Smash • Erarbeitung verschiedener Aufschlagmöglichkeiten als taktische Varianten (kurzer, hoher Swip) • Konkurrenzorientiertes Einzelspiel auf ganzem Feld • Stetige Wiederkehr zum Zentralpunkt mit erhobenem Schläger als taktisches Grundelement erfahren • Situationsangepasste Anwendung der erlernten Schläge • Handlungssituationen differenziert wahrnehmen und taktisch angenommen agieren und reagieren 	<ul style="list-style-type: none"> • Technikbezogene Übungs- und Spielformen • Taktikschulende Übungsformen • Partnerarbeit mit gegenseitiger Hilfe mittels Beobachtungsaufgaben (ggf. mediengestützt) • Abbildungen von Spielsituationen im Hinblick auf taktische Entscheidungen erläutern 	<ul style="list-style-type: none"> • Smash und Aufschlagvarianten • Einnahme des Zentralpunktes • Taktische Grundregeln (Ecken anspielen, Schlaglänge variieren, longline spielen) • Ggf. Kaiserturnier zur Anwendung taktischer Maßnahmen 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Erarbeitung einer Schlagkombination <p><u>punktuell</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration einer Schlagkombination • Qualität der Ausführung erlernter Schlagtechniken • Überprüfung der Laufwege: stetiges Zurückkehren zum Zentralpunkt mit passender Beinarbeit • Ggf. Test über die erarbeiteten Taktikregeln
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kurzer Aufschlag, Swip-Aufschlag, Drop, Clear, Smash, Zentralpunkt, Schlagplatzierung, Beinarbeit, longline, cross 			<p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Einsatz der richtigen Schlagart in der Abhängigkeit vom Ort • Technische Sauberkeit der erlernten Schläge • Treffergenauigkeit mit den erlernten Schlägen

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB5)	BF/SB5: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfggeräten und Gerätekombinationen	C / B	EF	18

„Le Parkour und Freerunning“ – Wir laufen, schwingen und springen über aus dem Turnen bekannte Geräte und passen dabei das individuelle Wagnis an die eigenen Fähigkeiten an

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

BF/SB5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

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

Bewegungsgestaltung – Gestaltungskriterien (b)

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

Sachkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Methodenkompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen

Urteilskompetenz

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Selbstständige Entwicklung von Überwindungsformen an vorgegebenen Hindernissen unter Berücksichtigung der eigenen Fähigkeiten und dem damit verbundenen Wagnis (1) • Erprobung weiterer „normierter“ Techniken (2) • Entwicklung einer Partner- oder Gruppengestaltung (3) 	<ul style="list-style-type: none"> • Prä- und Posttest zur individuellen Leistungsfähigkeit und zum Wagnis <p>Zu (1): Stationenlernen Zu (2): Gruppenpuzzle: elementhaft – synthetisch als methodische Übungsreihe Zu (3): Selbstständige Entwicklung einer Partner- oder Gruppengestaltung auf Basis von (1) und (2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Stationen, z.B. Kästen, Barren, Reckstange, Wand, Sprossenwand, Bänke, Balken • Techniken, z.B. „Katze“, „TicTac“, „SpeedVault“, „Lazy Vault“, Präzisionssprünge • Kriterien: <ul style="list-style-type: none"> - Schwierigkeitsgrad in Abhängigkeit von den individuellen Fähigkeiten - Schwierigkeitsgrad - Bewegungsausführung - Kreativität der Gestaltung 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Entwicklung einer Partner- oder Gruppenkür • Sich einlassen auf Bewegungsaufgaben / Bewegungsmotive • Kreativität • Bewegungsqualität
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Siehe Gegenstände • „Flow“ im Zuge des Risiko – Wahl – Modells 			<p><u>punktuell</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer Partner- oder Gruppengestaltung (Überwindung der Hindernisse) <p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schwierigkeitsgrad in Abhängigkeit von den individuellen Fähigkeiten • Schwierigkeitsgrad • Bewegungsausführung • Kreativität der Gestaltung

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB7)	BF/SB7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)	E / A	EF	18

Offense und Defense im Basketball – regelkonformes individual- und gruppentaktisches Verhalten als Schlüssel zum Mannschaftsspiel

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

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

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

Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(a) Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholen der bisher erlernten Techniken und Taktiken (z.B. 2:1) • Situationsgerechte Anwendung der erlernten Techniken und Taktiken • Regelgerechte Erarbeitung verschiedener Angriffs- und Abwehrmöglichkeiten als taktische Varianten (Individual- und Gruppentaktik) 	<ul style="list-style-type: none"> • Erproben verschiedener Abwehr- und Angriffssituationen in Spielsituationen • Anwenden der gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltensweisen im Spiel 1:1 / 2:2 • Taktikschulende Übungsformen • Beobachten, Coachen und Bewerten eines Spielers / Partners • Abbildungen von Spielsituationen im Hinblick auf taktische Entscheidungen erläutern 	<p>Offense:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Schneiden zum Korb vor dem Verteidiger + in dessen Rücken (Backdoor schneiden) • Setzen des vorderen / hinteren und seitlichen Blocks • Lösen vom Verteidiger (Freistellen) <p>Defense:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Blockmaßnahmen für die Verteidigung <ul style="list-style-type: none"> - Über die Nase gehen - Durchgleiten - Übergeben/-nehmen 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Gegenseitige Unterstützung und Korrektur zur Verbesserung der Spielfähigkeit • Bewegungsausführungen (Dribbeln, Passen, Freilaufen etc.) <p><u>punktuell</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration einer Individual- und Gruppentaktik • Qualität der Ausführung erlernter Techniken und Taktiken • Überprüfung der Laufwege • Ggf. Test über die erarbeiteten Taktikregeln <p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik • Taktik • Effektivität
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Individual- und Gruppentaktik • Bewertung und Selbsteinschätzung / Partnerhilfe • Peripheres Sehen • Offensiv- und Defensivfoul • Verteidigungsdreieck • Blocken / Abstreifen / Täuschungsmanöver / schneller Durchbruch 			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB3)	BF/SB3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf / Stoß	D / F	EF	10

Leistungsverbesserung im LA – Dreikampf und in der Ausdauerleistung durch Prinzipien der Trainingssteuerung

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

Leistungs- Trainingsplanung und –organisation (d)

Gesundheit – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Sachkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

Methodenkompetenz

(d) Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Urteilskompetenz

(d) Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Leistungsverbesserung des LA Dreikampfes und der Ausdauerleistung • Prinzipien der Trainingssteuerung und -planung kennenlernen • Gesundheit und Ausdauersport in Beziehung setzen und Ambivalenzen kennenlernen/erfahren • Methoden der Trainingssteuerung kennenlernen und erproben 	<ul style="list-style-type: none"> • Istwertanalyse > Sollwertfestlegung • Einzelarbeit mit Trainingsplanung und entsprechender Periodisierung • Partnerarbeit in Form von Partnerfeedback und Gruppenarbeit in Form einer Trainingsgruppe • Trainingstagebuch • Verschiedene Methoden zum Ausdauertraining 	<ul style="list-style-type: none"> • LA Disziplinen: Sprint, Sprung, Wurf / Stoß • Laufschiule: Lauf - ABC 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Kooperationsbereitschaft in Gruppen- und Partnersituationen • Leistungsfähigkeit <p><u>punktuell</u></p>
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Istwert- / Sollwertanalyse • Trainingslehre: Belastungsnormativa wie Intensität, Umfang, Dichte und Dauer • Trainingsformen: Intervalltraining, intensive / extensive Ausdauerethode etc. 			<ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreiche Teilnahme an den Bundesjugendspielen (3 – Kampf) • Ausdauerleistungsüberprüfung (Jungen: 3000 m, Mädchen: 2000 m, fakultativ 30 Min – Lauf) <p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Punktethelle für die LA Bundesjugendspiele • Kursinterne Tabelle zur Ausdauerleistung

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Perspektive	Jahrgang	Dauer des UV
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB1)	BF/SB1: Formen der Fitnessgymnastik	F / D	EF	15-18

Die Sporthalle im Fitnessstudio, das Fitnessstudio als Sporthalle

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung der Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartung

Gesundheit – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Leistung – Trainingsplanungen und –organisation (d)

Sachkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielter Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Ausdauertrainings erläutern.

Methodenkompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Urteilskompetenz

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

(d) Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> • Auf- und Abwärmen • Trainingsziele, -inhalte und -mittel • Belastungsgrenzen und Vermeidung von Übertraining • Individuelles Training • Anatomische und physiologische Grundkenntnisse 	<ul style="list-style-type: none"> • Individuellen Trainingsbedarf analysieren • Trainingsmöglichkeiten in der Sporthalle, zuhause und im Fitnessstudio erproben, vergleichen und bewerten • Erkennen des individuell wirksamen Belastungsreizes • Unterschiedliche Trainingsmethoden erproben, vergleichen und bewerten • Individuelle Trainingspläne erstellen, dokumentieren und auswerten 	<ul style="list-style-type: none"> • Kondition: hier Kraft und Ausdauer • Thematisierung verschiedener Kraftarten (Max.-kraft, Explosivkraft, Kraftausdauer etc.) • Aufbau eines Muskels • Vorgänge bei der Muskelkontraktion (Agonist/Antagonist) • Muskelgruppen (Rumpf/Beine etc.) • Muskuläre Dysbalancen • Trainieren, aber richtig: Trainingsplanung: Reizintensität, Reizdichte, Reizumfang etc. • Training mit dem eigenen Körpergewicht und mit zusätzlichen Gewichten 	<p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anstrengungsbereitschaft • Aktive Teilnahme am UV • Grad der Selbstständigkeit • Umsetzung der behandelten Inhalte: Übungsausführung <p><u>punktuell</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Vorlage eines selbst erstellten Trainingsplanes inkl. Dokumentation und Auswertung • Ggf. schriftliche Übung / Leistungsüberprüfung
<p>Fachbegriffe:</p> <ul style="list-style-type: none"> • s.O. 			<p><u>Kriterien</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausführungskriterien • Angemessene Wahl der Belastungsnormativa (Intensität, Umfang, Dauer und Häufigkeit der Trainingsreize) im vorgelegten Trainingsplan