

Einführungsphase (EPh) 1. + 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Entwicklung, Durchführung und Evaluation von Krafttrainingsstationen unter Berücksichtigung bestimmter Muskelgruppen zur Förderung selbstständigen Sporttreibens im Hinblick auf Gesundheit und Wohlbefinden

BF/SB: 1

Inhaltlicher Kern: Funktionales Muskeltraining mit einfachen Geräten zur Harmonisierung des Körperbaus

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können an ausgewählten Stationen ein Krafttrainingsprogramm präsentieren.

Inhaltsfeld(er): a, d, f

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

SK: Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern.

MK: Selbstständiges Vorbereiten auf den Sport und das Vorgehen dabei begründen.

UK: Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Zeitbedarf: 18 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Situationsgerechte Anwendung von Schlagtechniken im Badminton zur Erweiterung individualtaktischer Lösungsmöglichkeiten in selbstorganisierten Turnieren.

BF/SB: 7

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele - Badminton

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Anwendung von individualtaktischen Lösungsmöglichkeiten

Inhaltsfeld(er): e

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

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

SK: Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von Badmintonturnieren beschreiben.

MK: Badmintonturniere selbstständig organisieren und auswerten.

UK: Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien im Badmintonspiel beurteilen.

Zeitbedarf: 15 Unterrichtsstunden

19.11.2013, GRE / VLK

Einführungsphase (EPh) 1. + 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Rope Skipping – Erarbeitung einfacher Tricks und Gestaltung und Bewertung komplexer Bewegungschoreographien unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien

BF/SB: 6

Inhaltlicher Kern: Gymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit Handgerät unter Anwendung von mindestens zwei Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe entwickeln, präsentieren und beurteilen.

Inhaltsfeld(er): b, e

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Bewegungsgestaltung einer Choreografie mit dem Rope und Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

SK: Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) erläutern.

MK: Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

UK: Die Schülerinnen und Schüler können Gruppenchoreographien anhand von zuvor ausgewählten Kriterien bewerten.

Zeitbedarf: 16 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wie werde ich besser? - Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern

BF/SB: 3

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld(er): d

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

SK: Die Schülerinnen und Schüler zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.

UK: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Techniken in leichtathletischen Disziplinen erläutern und beurteilen im Hinblick auf eine individuelle Leistungssteigerung.

Zeitbedarf: 16 Unterrichtsstunden

Einführungsphase (EPH) 1. + 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit

BF/SB: 7

Inhaltlicher Kern: Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler sollen in dem gewählten Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Defensive anwenden können.

Inhaltsfeld(er): e

Inhaltlicher(e) Schwerpunkt(e): Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

SK/UK: Die Schülerinnen und Schüler können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für die Defensive nutzen, erläutern und beurteilen.

Zeitbedarf: 15 – 18 Unterrichtsstunden

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Turnen als Wagnis? – Herausfordernde Bewegungsgestaltungen an einzelnen Geräten und Gerätekombinationen erfinden, gestalten, abwägen, erproben, bewältigen und reflektieren

BF/SB: 5

Inhaltlich(e) Kern(e): Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche turnerische Elemente an nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Geräten ausführen und miteinander kombinieren.

Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): c

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Handlungssteuerung unter verschiedenen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

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

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

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

Zeitbedarf: ca. 15 Unterrichtsstunden