

Kursprofil 3 – Übersicht

Bewegungsfeld	Inhaltliche Kerne	Inhaltsfeld	Inhaltliche Schwerpunkte
Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	<ul style="list-style-type: none"> - Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß - Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf) - Alternative Bewegungsformen oder Wettbewerbe 	D – Leistung	<ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplanung und – Organisation - Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung - Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<ul style="list-style-type: none"> - Mannschaftsspiel (Volleyball) - Alternative Spiele und Sportspielvariationen (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball) 	E – Kooperation und Konkurrenz	<ul style="list-style-type: none"> - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten - Fairness und Aggression im Sport

Kursprofil 3 – Übersicht über die Unterrichtsvorhaben und zu erreichenden Kompetenzen

Halbjahr	Thema	Bewegungsfeld Kompetenzbezug	Inhaltsfeld Kompetenzbezug	Möglichkeiten der Leistungsbewertung
Q1.1	UV 1 Werfen und Stoßen wie die Großen	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) → Kugel und Speer	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1) <u>und</u> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Technik und/oder Weite für die Disziplinen Kugel und Speer • Maßnahmen, wie zum Beispiel Videoanalyse oder Beobachtungsbogen, zur Leistungssteigerung erläuternd einbringen (unterrichtsbegleitend) • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	UV 2 Spielspaß durch Technik - Minivolleyball als Grundlage für das große Spiel	In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)	Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1) <u>und</u> Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung von Spielsituationen unter Berücksichtigung technisch-koordinativer Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

	UV 3 Zeig` was in dir steckt. Kreative Gestaltungsmöglichkeiten im darstellenden Kontext	Selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum / Zeit / Dynamik / formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren (BWK 6.1)	Ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (SK b1) <u>und</u> Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (UK b1)	<ul style="list-style-type: none"> • Präsentation einer gestalteten Choreographie auf Grundlage ausgewählter Gestaltungskriterien • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
Q1.2	UV 4 Schnell wie Usain Bolt	Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1) → Sprint	zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK d1) <u>und</u> die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK d1) <u>und</u> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d2)	<ul style="list-style-type: none"> • Überprüfung der Zeit und Technik für den Sprint • Trainingstagebuch / Portfolio anlegen und damit die individuelle Entwicklung dokumentieren • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

	<p>UV 5 Fit im Alltag – Ausdauerschulung als Gesundheitsprävention</p>	<p>Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten) (BWK 3.3)</p>	<p>Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK f1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen Körperbildern beurteilen (UK f1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Gestaltung einer Einheit zum ausdauernden Laufen unter Berücksichtigung verschiedener Zielsetzungen in einer Einzel-/Partner-/Gruppenarbeit • Erarbeitung der gesundheitsfördernden und gesundheitsschädigenden Faktoren und deren Auswirkungen mit Bezug auf die gestalteten Ausdauereinheiten (unterrichtsbegleitend) • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	<p>UV 6 Minivolleyball 2</p>	<p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenen Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)</p>	<p>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK e2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftstaktisches Verhalten im Spiel 4:4 unter Berücksichtigung der vereinbarten Regeln und den taktischen Fähigkeiten, wie Zuspiel, Annahme und Angriff • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

	UV 7 Wir lernen – aber wie eigentlich?	Bewegungsfeld frei wählbar, z. B.: BWK 5.1/6.2/6.3/6.4/7.1	Unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (SK a1) <u>und</u> Unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK a1)	<ul style="list-style-type: none"> • Technischer Lernfortschritt • Vergleich und Beurteilung während des Unterrichtsgesprächs • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
Q2.1	UV 8 Wettkämpfen mit Plan	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 (BWK 3.2)	Physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern (SK d2) <u>und</u> Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK d1) <u>und</u> Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u. a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen (UK d1)	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung und Organisation eines Wettkampfes • Entwurf eines Trainingsplans zu einer ausgewählten Disziplin entwerfen • Punktuelle Überprüfung der Lauf-/Wurf-/Stoß- und Sprungdisziplinen • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

	<p>UV 9 Trendsportformen des klassischen Volleyballs</p>	<p>Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen (BWK 7.3) → Beachvolleyball in der Halle oder Outdoor nach Wetterlage</p>	<p>Die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK e1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (UK e1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Durchführung einer Spielform in Anlehnung an Beachvolleyball • Bisherige Spielformen des Volleyballs mit Beachvolleyball unter Berücksichtigung von gelingenden Faktoren, Rollen und Regeln erläutern und der technischen und taktischen Aspekte analysieren (unterrichtsbegleitend) • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	<p>UV 10 Sport und Emotionen in Wagnissituationen</p>	<p>BWK 5.2 (normungebundene Gerätekombination) oder BWK 5.3 (Partnerkür mit akrobatischen Elementen) Mit BWK 5.4 (komplexe Situationen bewältigen)</p>	<p>Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern (SK c1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Unbekannte Elemente mit/ohne Geräte/Partner unter Berücksichtigung der entstehenden Emotionen erläuternd durchführen (unterrichtsbegleitend) • Präsentation einer Gruppen- oder Einzelgestaltung als punktuelle Überprüfung zur Bewältigung einer komplexen Situation unter Anwendung von Coping-Strategien • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport

Q2.2	UV 11 Wettkämpfe mal anders	<p>Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren (BWK 3.1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten (BWK 3.4)</p> <p style="margin-left: 40px;">➔ Hochsprung ➔ Alternative Wettbewerbsformen</p>	<p>die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z. B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK d1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Dokumentation der Leistungsentwicklung über Feedbackbögen, usw. • Durchführung alternativer Hochsprungwettkämpfe, z.B. Überprüfung der Leistung im Hochsprung zum Beispiel in Bezug zur Körpergröße oder als Mehrkampf, usw. • Beurteilung der Wettkampfformen • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport
	UV 12 Volleyball im Ganzen erleben	<p>In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.1)</p>	<p>Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden (MK e1)</p> <p style="text-align: center;"><u>und</u></p> <p>Individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (MK e2)</p>	<ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftstaktisches Verhalten im Spiel 6:6 auf unterschiedlichen Positionen (Steller, Zuspiel,...) • Sonstige Mitarbeit gemäß der Absprache FK Sport