

# BvS Dormagen – Sport – Jahresplanung Jahrgang 11

## Jahresplanung für die Einführungsphase – 6 obligatorische UV + Freiraum (insgesamt 40 Wochen)

Themen der Unterrichtsvorhaben (Wochen)	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p><b>Die Sporthalle wird zum Fitnessstudio (4)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b>  <b>Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>                      Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b>  <b>Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation</b>                      Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b>  <b>Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation</b>                      Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p> <p><b>Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b>                      die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.</p>	<p><b>BF 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft und Kraftausdauer) präsentieren.</li> <li>Die SuS können unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>
<p><b>Volleyball und/oder Basketball (8)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b>  <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</b>                      Die SuS können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b>  <b>Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b>                      Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b>  <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</b>                      Die SuS können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</p>	<p><b>BF 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>Die SuS können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>

	<p>Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b></p> <p>Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>	
<p><b>Bewegungen mit oder ohne Geräte gestalten (4)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b></p> <p><b>Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien</b></p> <p>Die SuS können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien</b></p> <p>Die SuS können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien</b></p> <p>Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</p>	<p><b>BF 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>Ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.</li> </ul>
<p><b>Ausdauer (6)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b></p> <p><b>Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation</b></p> <p>Die SuS können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,</p> <p>Die SuS können unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.</p> <p><b>Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b></p> <p>Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b></p> <p><b>Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation</b></p> <p>Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).</p> <p><b>Gesundheit (f) - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</b></p> <p>Sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b></p> <p><b>Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation</b></p> <p>Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.</p>	<p><b>BF 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Die SuS können ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft und Kraftausdauer) präsentieren.</li> </ul>

<p style="text-align: center;"><b>Akrobatik oder Le Parkour (6)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b> <b>Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</b> Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.</p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b> Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b> <b>Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</b> Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.</p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b> Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b> <b>Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien</b> Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.</p> <p><b>Wagnis und Verantwortung (c) - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</b> Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.</p> <p><b>Kooperation und Konkurrenz (e) - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</b> Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.</p>	<p><b>BF 5</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.</li> <li>• Die SuS können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.</li> <li>• Die SuS können unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe) ausführen und miteinander kombinieren.</li> </ul>
<p style="text-align: center;"><b>Leichtathletik (6)</b></p>	<p>➤ <b>Sachkompetenz</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</b> Die SuS können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.</p> <p>➤ <b>Methodenkompetenz</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Prinzipien und Konzepte des motorischen</b></p>	<p><b>BF 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).</li> </ul>

	<p><b>Lernens</b> Die SuS können unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.</p> <p>➤ <b>Urteilskompetenz</b> <b>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (a) - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</b> Die SuS können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.</p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen</li> </ul>
<p><b>Freiraum (8)</b></p>		

Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben hängt von Jahreszeit und Witterungsbedingungen (draußen), sowie von der Hallenbelegung und den unterrichtenden Sportlehrkräften ab. Die Anzahl der Wochen (in Klammern) für jedes einzelne Unterrichtsvorhaben ist eine grobe Richtlinie.

### ***Klausuren: (nur schriftliche SuS)***

- 1. HJ: 1 Klausur (90 min)
- 2. HJ: 1 Klausur (90 min)
- Der Inhalt der Klausuren richtet sich nach den während des Unterrichts vermittelten Themen, insbesondere der veröffentlichten Theorie- und Praxis-Paper im begleitenden Moodle-Kurs.
- Der genaue Inhalt wird spätestens eine Woche vor der Klausur bekannt gegeben.

### ***Leistungsbewertung:***

- Schriftliche SuS:
  - Klausur: 50% Sonstige Mitarbeit: 50% inklusive pädagogischer Freiraum
- Mündliche SuS:
  - Sonstige Mitarbeit: 100% inklusive pädagogischer Freiraum

### ***Kriterien zur Leistungsbewertung "Sonstige Mitarbeit":***

#### **Sportmotorische Fähigkeiten:**

- Sportliche Leistungen im **Lernergebnis** (Zeiten, Weiten, Techniken, Taktiken, Bewegungs-Qualitäten, Kreativität...)
- Sportliche Leistungen im **Lernprozess** (individuelle Leistungssteigerungen, sich verbessern *wollen* und *können*)
- Sich anstrengen wollen und können, Motivation zeigen

#### **Kognitive Fähigkeiten:**

- Mündliche Beiträge in Gesprächsrunden/Mitgestaltung des Unterrichts (Was ist wichtig? Was kann/soll verbessert werden? etc.)
- Präsentationsfähigkeit vor der Lerngruppe

#### **Soziale Fähigkeiten:**

- Partner- und Teamplayer (Hilfsbereitschaft und Unterstützung)
- Fairplayer (Einhalten von Spielregeln und Übungsvorgaben)
- Gemeinsames Helfen bei Auf- und Abbau
- Bei Erklärungen und Demonstrationen aufmerksam zuhören und beobachten können

#### **Sonstiges:**

- Angemessene Sportkleidung
- Sachgerechter Umgang mit den eingesetzten Materialien
- Pünktliche und regelmäßige Teilnahme
- Klare Entschuldigungsregelung

# BvS Dormagen – Sport – Theorie & Praxis – Klasse 11



Folgende theoretische und praktische Themen dienen als Grundlage für den Sportunterricht in den Klassen 11. Insbesondere für die Schülerinnen und Schüler, die den Grundkurs Sport schriftlich gewählt haben, sind diese Themen die theoretischen Inhalte der Klausuren. Der Sport Leistungskurs baut auf diesen theoretischen und praktischen Grundlagen auf.

- 0) IMMER vor dem Sport: Aufwärmen!!!**
  - a) Aufwärmen im Sportunterricht
  - b) Dehnübungen (Auswahl)
- 1) Die Sporthalle wird zum Fitnessstudio**
  - a) Kräftigungs- und Stabilitätsübungen - Grundübungen
  - b) Was ist Fitness? – Motorische Grundeigenschaften
  - c) Muskeln und ihre Funktionen
  - d) Zusammenspiel der Muskulatur, Kontraktionsformen
- 2) Spielsportart Volleyball**
  - a) Bewegungsbeschreibungen von grundlegenden Techniken  
Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten und oben
  - b) Lehr- & Lernmethoden
  - c) Methodische Übungsreihen und Prinzipien
- 3) Akrobatik – Die Kunst der Körperbeherrschung**
  - a) Sicherheitsregeln
  - b) Grundfertigkeiten und Akrobatikfiguren
- 4) Le Parkour – Die Kunst der effizienten Fortbewegung**
  - a) Begriffsübersicht
  - b) Techniken & Stationskarten
- 5) Bewegungen mit und ohne Geräte**
  - a) Koordinative Fähigkeiten
- 6) Spielsportart Basketball**
  - a) Bewegungsbeschreibungen von grundlegenden Techniken  
Dribbeln, Passen, Korbleger, Positionswurf
  - b) Streetball – Die Regeln in Kürze
- 7) Laufen, Laufen, Laufen – Ausdauer**
  - a) Der Pulsschlag – Grundlagen
  - b) Pulsgrößen, 5 Zielherzfrequenzzonen
  - c) Wirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus
  - d) Belastungsmerkmale und lohnende Pause
  - e) Ausdauer – Trainingsmethoden – Ein grober Überblick
- 8) Höher, Schneller, Weiter – Leichtathletik**
  - a) Bewegungsbeschreibungen von grundlegenden Techniken  
Sprint, Weitsprung, Hochsprung, Kugelstoßen
  - b) Verschiedene Hochsprungstechniken im Vergleich
  - c) Phasenstruktur von Bewegungen

# UV Fitnessstudio

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Wo</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	11	4-6		

## **Thema des UVs:**

### **Die Sporthalle wird zum Fitnessstudio**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 1)**

- Die SuS können ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft und Kraftausdauer) präsentieren.
- Die SuS können unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

#### **Sachkompetenz**

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

Die SuS können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

#### **Methodenkompetenz**

##### Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation

Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Kraft erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

#### **Urteilskompetenz**

##### Leistung (d) - Trainingsplanung und -organisation

Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

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

die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

# Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

## Thema des UV 1: Die Sporthalle wird zum Fitnessstudio

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"><li>• Die SuS sollen mit Hilfe der theoretischen Grundlagen und praktischen Erfahrungen im Unterricht zu einem selbständigen gesundheitsbewussten Training angeleitet werden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Wiederholen von Dehnübungen und Methoden – SuS übernehmen die Aufwärmphasen des Unterrichts</li><li>• Referate zu theoretischen Grundlagen</li><li>• SuS lernen Grundübungen zu den wichtigsten Muskelgruppen kennen</li><li>• SuS entwickeln Übungen zu speziellen Muskelgruppen</li><li>• SuS beurteilen die in Gruppen entwickelten Übungen</li><li>• Diskussion über die Auswirkungen von Training auf das körperliche Wohlbefinden</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• Kondition (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit)</li><li>• Kleine Anatomie – die wichtigsten Muskeln des Menschen</li><li>• Agonist vs. Antagonist</li><li>• Arbeitsweise der Muskulatur</li><li>• Gesundheit – problematische Übungsausführungen und haltungsspezifisches Training (Hohl- und Rundrücken)</li><li>• Ggf. Problematisierung des Themas „Krafttraining im Sportunterricht“</li></ul>	<ul style="list-style-type: none"><li>• SuS entwickeln einen zielführenden Trainingsplan/ eine Station zu einem ausgewählten Schwerpunkt (z. B. Verbesserung der Maximalkraft der Arme oder Verbesserung der Haltung)</li></ul>



# UV Volleyball

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Wo</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)	11	6		

## **Thema des UVs:**

### **Volleyball (als Alternative zu Basketball)**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 7)**

Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

#### **Sachkompetenz**

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

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

#### **Methodenkompetenz**

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

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

#### **Urteilskompetenz**

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

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

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

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

# Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

## Thema des UVs: Volleyball

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Aufbauen und Abbauen des VB-Feldes</li> <li>• Umgang mit dem Material (kein Schießen/kein Setzen auf den Ball/kein zu hartes Aufpumpen...)</li> <li>• Sicherheit und Fairness gehen vor (insbesondere wenn viele Bälle benutzt werden)</li> <li>• Verletzungsprophylaxe (z. B. am Netz, Fingerhaltung)</li> <li>• Leitung von Spielen</li> <li>• Zusammenstellen fairer Mannschaften</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren, Ausprobieren lassen, Üben, Festigen</li> <li>• Partnerkorrektur, Lernhilfen</li> <li>• Kleinfeldvolleyball</li> <li>• Einsatz unterschiedlicher Bälle</li> <li>• Ballmaschinen-Übungen zur Erhöhung der Kontaktfrequenz</li> <li>• Varianz der Abstände sich zuspielder S´uS zur Vermeidung von Ängsten, Steigerung der Bewegungsintensität</li> <li>• Taktiken 3:3 in GA erarbeiten lassen</li> <li>• Techniklernen anhand unterschiedlichen Methoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sportartspezifisches Aufwärmen</li> <li>• Regelwerk</li> <li>• Erlernen und Festigen technischer Grundfertigkeiten                             <ul style="list-style-type: none"> <li>- Baggern</li> <li>- Pritschen</li> <li>- Aufschlag (von unten/oben)</li> <li>- Block</li> <li>- Angriff</li> </ul> </li> <li>• Einüben taktischer Grundmuster im Spiel 3:3, 4:4</li> <li>• Spiel 6:6 (Spielaufbau über Position III)</li> <li>• Bewegungsbeschreibungen</li> <li>• Lehr- &amp; Lernmethoden (Teillern-, Ganzheitsmethode, induktiv, deduktiv)</li> <li>• Methodische Übungsreihen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbeobachtungen 3:3</li> <li>• Spielleitungen</li> <li>• Präsentationen der Standardtechniken</li> <li>• Taktische Präsentationen</li> <li>• Mannschaftstaktische Entscheidungen treffen/Analysieren</li> <li>• Theorie: technikspezifisches Bewegungslernen</li> </ul>

# UV Akrobatik

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Wo</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	11	3-4		

## **Thema des UVs:**

### **Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 5)**

- Die SuS können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Die SuS können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
- Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe, Gerätearrangements) ausführen und miteinander kombinieren.

#### **Sachkompetenz**

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

Die SuS können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

#### **Methodenkompetenz**

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

Die SuS können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

#### **Urteilskompetenz**

##### Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien

Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

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

Die SuS können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

## Bewegen an Geräten - Turnen (5)

Thema des UVs: Akrobatische Kunststücke – eine Gruppengestaltung erarbeiten, präsentieren und bewerten

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grundvoraussetzung I:</b> Sicherheit beim Gemeinsamen Auf- und Abbauen und richtiger Umgang mit den turnerischen Grundgeräten (vgl. UV Sek I)</li> <li>• <b>Grundvoraussetzung II:</b> Gemeinsame Hilfestellungen und Sicherheitsstellungen (vgl. UV Sek II)</li> <li>• Turnerische Elemente der Akrobatik am Boden mit Partner und/oder in Gruppen ausprobieren, erfahren, kombinieren, variieren und festigen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Aufwärmen und kontinuierliche Übungen zur Erstellung und Erhaltung der Körperspannung sowie Kräftigung des Körpers</li> <li>• Spielerische Übungen zur Erfahrung und Aufrechterhaltung der Körperspannung (Toter Mann, Kerze, etc.)</li> <li>• Spielerische Übungen für akrobatische Basiselemente (Bank, Stuhlbalance, V-Balance, Brücke etc.)</li> <li>• Sicherheitsaspekte (Griffhaltung, Absprachen treffen, Aufbau, WS-Belastung, Präsentation, STOPP-Regel, Abbau)</li> <li>• Akrobatische Grundelemente mit dem Partner (Flieger vw, rw, Stuhl, Gallionsfigur, etc.)</li> <li>• Akrobatische Figuren/Pyramiden in 3er, 4er, 5er, usw. Gruppen</li> <li>• Akrobatische Figuren nach architektonischen Ideen</li> <li>• Kurspyramide</li> <li>• ggf. Unterstützung durch weitere Materialien (Kästen, Musik, etc.)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Körperhaltung und -spannung</li> <li>• Sicherheits- und Hilfestellungen</li> <li>• Matteninsel</li> <li>• Sicherheitsaspekte               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Griffhaltungen</li> <li>○ Absprachen treffen (Struktur, Kommunikation)</li> <li>○ Aufbau (Positionen, schnell aber nicht hastig, Sicherheitsstellung)</li> <li>○ Belastungen auf Schultern, Oberschenkel, Hüften – NIEMALS auf Wirbelsäule</li> <li>○ <b>STOPP-Regel</b></li> <li>○ Präsentation ca. 5 Sekunden lang</li> <li>○ Abbau kontrolliert</li> </ul> </li> <li>• Akrobatische Pyramiden/Figuren als Variation und Kombination turnerischer Grundelemente am <b>Boden</b></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• SuS führen in Kleingruppen eine Kür mit verschiedenen akrobatischen Figuren/Pyramiden vor</li> <li>• Anzahl der Pyramiden, Anzahl der Mitglieder mit SuS thematisieren und festlegen</li> <li>• Bewertungskriterien der Akrobatik-Küren               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Stabilität + Körperspannung</li> <li>○ Teamwork + Sicherheit</li> <li>○ Struktur + Transparenz</li> <li>○ Kreativität</li> <li>○ Anspruchsniveau</li> <li>○ ggf. Handout</li> </ul> </li> </ul>

# UV Le Parkour

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Wo</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Bewegen an Geräten – Turnen (5)	11	3-4		

## **Thema des UVs:**

### **Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 5)**

- Die SuS können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Die SuS können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
- Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät (z.B. Schwebebalken, Schaukelringe, Gerätearrangements) ausführen und miteinander kombinieren.

#### **Sachkompetenz**

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

Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

#### **Methodenkompetenz**

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

Die SuS können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

#### **Urteilskompetenz**

##### Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien

Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

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

Die SuS können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

## Bewegen an Geräten - Turnen (5)

Thema des UVs: Le Parkour – Hindernisse kreativ, schnell und sicher überwinden

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Aufbauen und Abbauen der Geräte-Arrangements anhand von Stationskarten</li> <li>• Auf Gefahren beim Auf- und Abbau hinweisen und präventiv entgegenwirken</li> <li>• Sicherheit steht an oberster Stelle</li> <li>• Grundlegende Techniken aus dem "Le Parcours" sollen an Stationen erarbeitet, ausprobiert und vertieft werden</li> <li>• Gemeinsame Hilfestellungen und Sicherheitsstellungen thematisieren und demonstrieren</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Aufwärmen und kontinuierliche Übungen zur Erstellung und Erhaltung der Körperspannung sowie Kräftigung des Körpers</li> <li>• Stationsarbeit</li> <li>• Demonstrieren, Ausprobieren lassen, Üben, Festigen</li> <li>• Sicherheits- und Hilfestellungen abwechseln lassen</li> <li>• Vom Einfachen zum Schweren</li> <li>• Verschiedene Lernzugänge durch unterschiedliche Gerätearrangements</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Le Parkour vs. Free Running</li> <li>• Traceur (Läufer)</li> <li>• respektvoller Umgang mit Umgebung, Natur &amp; Mitmenschen</li> <li>• Le Parkour-Techniken:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Roullade</li> <li>○ Passement</li> <li>○ Tic Tac</li> <li>○ Saut de Precision</li> <li>○ Saut de Brois</li> <li>○ Saut de Detante</li> <li>○ Demitour</li> <li>○ Passe Muraille</li> <li>○ Franchissement</li> </ul> </li> <li>• Run</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Geräteparcours &amp; -Kombinationen mit dem Kurs vereinbaren</li> <li>• SuS führen einen Run (alleine, zu zweit oder als Gruppe) an den verschiedenen Geräten (-Kombinationen) vor</li> <li>• Rahmenbedingungen (Anzahl der Stationen, Zeit, mögliche Raumwege, Musik etc.) werden gemeinsam festgelegt</li> <li>• Bewertungskriterien (mit SuS erarbeiten)               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Effizienz vs. Style</li> <li>○ realistische Einschätzung des Schwierigkeitsgrades</li> <li>○ flüssiger Bewegungsablauf</li> </ul> </li> </ul>

## UV Bewegungen mit oder ohne Gerät gestalten

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Wo</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	11	4		

### **Thema des UVs:**

## Bewegungen mit oder ohne Geräte gestalten

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 6)**

- Die SuS können eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren oder
- Die SuS können ein (Hand-)Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

### **Sachkompetenz**

#### Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien

Die SuS können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

### **Methodenkompetenz**

#### Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien

Die SuS können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

### **Urteilskompetenz**

#### Bewegungsgestaltung (b) - Gestaltungskriterien

Die SuS können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

# Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

## Thema der UV : Bewegungen ohne Geräte gestalten

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Bewegungen verschiedener Tanzstile (3) unter Beachtung spezifischer Ausführungskriterien kennenlernen und einüben.</li> <li>• Zusammensetzen der Bewegungen zu einer Minichoreographie</li> <li>• Gestalten und erweitern der Choreographie durch eigene zum Tanzstil passende Bewegungen.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Kurze Hintergrundinformationen zu den ausgewählten Stilen (Kurzreferate).</li> <li>• Freies Bewegen auf Musik</li> <li>• Isoliertes Bewegen einzelner Körperteile zur Stärkung der Körperwahrnehmung.</li> <li>• Plenum: Erarbeiten einzelner Bewegungen verschiedener Tanzstile</li> <li>• GA: festhalten von spezifischen Stilmerkmalen, Ausführungskriterien und Gestaltungsmöglichkeiten im Raum</li> <li>• Einigung auf zu beachtende Merkmale und Kriterien</li> <li>• Gruppenarbeit (5-6 SuS): Auswahl eines Stiles, einüben der Bewegungen und gestalten der Choreographie</li> <li>• Ergänzen der Choreographie um mindestens 8 ZZ.</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Isolationen (Kopf, Schulter, Brustkorb, Hüfte, Beine)</li> <li>• ausgewählte Bewegungen verschiedener Tanzstile: z.B. Jackson Moves, Voguing, Jumpstyle , Hip Hop, Grinding</li> <li>• Beat, Zählzeiten heraushören</li> <li>• Ausführungskriterien, Gestaltungskriterien</li> <li>• koordinative Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation der Choreographie</li> <li>• Feedbackrunde (Ausführungskriterien, Berücksichtigung der entsprechenden Merkmale bei eigener Gestaltung, Nutzung von Gestaltungsmöglichkeiten im Raum)</li> </ul>



# Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)

## Thema der UV : Bewegungen mit Geräte gestalten

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Einüben verschiedener Sprung- (evt. auch Schwung-)techniken mit dem Seil allein, in Partner- bzw. Gruppenarbeit</li> <li>• Gestalten einer Komposition zu zweit/in der Gruppe unter Beachtung von Kriterien</li> <li>• schematische Darstellung der Choreographie</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Erproben eigener Sprünge</li> <li>• GA: Erarbeiten verschiedener Sprünge an Stationen anhand von Karten (Einzels-, Partner-, Gruppensprünge)</li> <li>• Plenum im Kreis: Springen auf Musik, Rhythmus springen (1. nur Grundsprung, 2. verschiedene Sprünge), Sprungabfolgen ausdenken und spontan umsetzen; vorspringen-nachspringen =&gt; Gestaltungskriterium „Zeit“ (z.B. Tempounterschiede, verschiedene Rhythmen)</li> <li>• Erst schwingen, dann springen: - erproben verschiedener Schwungmöglichkeiten (z.B. Lasso, Achter, Kreise/Spiralen vor/neben dem Körper) - aus dem Schwingen ohne Unterbrechung ins Springen übergehen</li> <li>• Gestalten einer Komposition in Partner-/Gruppenarbeit (bei leistungsstärkeren SuS)</li> <li>• Berücksichtigung von vorgegebenen Gestaltungskriterien (verschiedene Sprünge =&gt; Zeit, evt. auch Schwingen, Raumwege, - formationen)</li> <li>• Erarbeiten und festlegen der Bewertungskriterien (z.B. Ausführung, Synchronität,...)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Speed Ropes</li> <li>• <i>Basic Jump, Criss Cross, Double Under, Straddle, Visitor Jumps, Side Straddle, ..</i></li> <li>• Musik mit etwa 130 bpm</li> <li>• Gestaltungskriterium „Raum“ (Wege, Formation)</li> <li>• Gestaltungskriterium „Zeit“</li> <li>• Koordinative Fähigkeiten</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Präsentation</li> <li>• Kriteriengeleitete Bewertung</li> <li>• schematische Darstellung der Choreographie (Aufstellungsformationen und Raumwege)</li> </ul>

# UV Basketball

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Wo</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (BF/SB 7)	11	6		

## **Thema des UVs:**

### **Basketball (als Alternative zu Volleyball)**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF 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.
- Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

#### **Sachkompetenz**

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

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

#### **Methodenkompetenz**

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

Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

#### **Urteilskompetenz**

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

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

# Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

## Thema des UVs: Basketball

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Umgang mit dem Material (kein Schießen/kein Setzen auf den Ball)</li> <li>• Sicherheit und Fairness gehen vor</li> <li>• Verletzungsprophylaxe (insbesondere bei der Ballannahme und der Fußarbeit)</li> <li>• Leitung von Spielen</li> <li>• Zusammenstellen fairer Mannschaften</li> <li>• Spieregeln verändern/analysieren zur Förderung der Motivation</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Demonstrieren, Ausprobieren lassen, Üben, Festigen</li> <li>• Partnerkorrektur, Lernhilfen</li> <li>• Unterschiedliche Spielsituationen schaffen: 1:1, 2:2, 3:3, Überzahlsituationen</li> <li>• Taktiken in GA erarbeiten/analysieren lassen</li> <li>• Techniklernen anhand unterschiedlichen Methoden (zyklische/azyklische Bewegungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Grundlagentechniken:               <ul style="list-style-type: none"> <li>- Fußarbeit</li> <li>- Ballannahme</li> <li>- Zuspiel</li> <li>- Dribbling</li> <li>- Korbwurf/-leger</li> <li>- Rebound</li> </ul> </li> <li>• Individualtaktiken</li> <li>• Gruppentaktiken, Überzahlsituation schaffen</li> <li>• Mannschaftstaktik (Angriffssystem 5:0 oder 4:1) im Vergleich zur Manndeckung</li> <li>• Mannschaftstaktik (Abwehrsystem 1:2:2)</li> <li>• Regeln (persönliche Fouls, Doppeldribbling, Schrittfehler, 3-Sekunden-Regel)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Spielbeobachtungen 3:3 und 5:5</li> <li>• Spielleitungen</li> <li>• Präsentationen der Standardtechniken</li> <li>• Anwendungen individualtaktischer Abwehr- und Angriffstaktiken</li> <li>• Gruppentaktische Entscheidungen treffen/Analysieren</li> <li>• Theorie: technikspezifisches Bewegungslernen</li> </ul>

## UV Ausdauer

<i>Bewegungsfeld/Sportbereich:</i>	<i>Jahrg.-Stufe</i>	<i>Dauer des UV Wo</i>	<i>Vernetzen mit UV</i>	<i>Laufende Nr. der UV</i>
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	11	3-4	(LA)	

### *Thema des UVs:*

## **Ausdauertraining kennenlernen und organisieren: Belastungsnormative und Ausdauertrainingsmethoden richtig angewandt**

### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF3)**

Gesundheit (F): Die Schülerinnen und Schüler erfahren die Auswirkungen von Ausdauertraining auf ihren Körper kennen, indem sie die Belastung individuell angemessen dosieren.

### **Sachkompetenz**

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

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

### **Methodenkompetenz**

Leistung (D): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch).

### **Urteilskompetenz**

Leistung (D): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

## Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

### Thema des UVs: Ausdauertraining kennenlernen und organisieren: Belastungsnormative und Ausdauertrainingsmethoden richtig angewandt

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Ausdauerspiele</li> <li>• Ausdauerläufe</li> <li>• Orientierungsläufe</li> <li>• Kenntnisse über Trainingsmethoden</li> <li>• Wissen über physiologische Auswirkungen von Ausdauertraining</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laufen als Gruppe</li> <li>• Laufen als Einzelerfahrung</li> <li>• Einfluss von Musik auf das Lauftraining</li> <li>• Soccer Drill Pendellauf</li> <li>• Orientierungslauf</li> <li>• Verschiedene Trainingsmethoden theoretisch erarbeiten und praktisch anwenden</li> <li>• Laufen im Wald - verschiedenen Laufuntergründe</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Trainingsplan</li> <li>• Pulsuhren</li> <li>• Stoppuhren</li> <li>• Pulsgrößen</li> <li>• Belastungsnormative &amp; lohnende Pause</li> <li>• grundlegende Auswirkungen des Ausdauertrainings auf den menschlichen Organismus</li> <li>• verschiedene Ausdauertrainingsmethoden</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• unterrichtsbegleitend: individuelle Entwicklung, Leistungssteigerung</li> <li>• Referate</li> <li>• Überprüfung Trainingstagebuch</li> <li>• eventuell: Zeitabnahme bei einem Volkslauf oder 2500m</li> </ul>

# UV Leichtathletik

<b>Bewegungsfeld/Sportbereich:</b>	<b>Jahrg.-Stufe</b>	<b>Dauer des UV Wo</b>	<b>Vernetzen mit UV</b>	<b>Laufende Nr. der UV</b>
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)	11	3-4	(Ausdauer)	

## **Thema des UVs:**

### **Kugelstoßen erarbeiten und vertiefen, sowie einen 3-Kampf organisieren, durchführen und bewerten**

#### **Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BF3)**

- Die SuS können eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).
- Die SuS können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

#### **Sachkompetenz**

##### Bewegungsstruktur / Bewegungslernen (A) –Prinzipien & Konzepte motorischen Lernens

Die SuS können grundlegende Aspekte beim Erlernen von Techniken (Kugelstoßen) mit Hilfe der Teillernmethode beschreiben.

##### Leistung (D)

Die SuS können einen Dreikampf planen und organisieren.

#### **Methodenkompetenz**

##### Bewegungsstruktur / Bewegungslernen (A) –Prinzipien & Konzepte motorischen Lernens

Die SuS können unterschiedliche Hilfen (Geräte, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen / Verbessern zielgerichtet anwenden.

##### Leistung (D)

Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der 3 Disziplinen erstellen (z.B. Lerntagebuch)

#### **Urteilskompetenz**

##### Bewegungsstruktur / Bewegungslernen (A) –Prinzipien & Konzepte motorischen Lernens

Die SuS können unterschiedliche Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

##### Leistung (D)

Die SuS können den Wettkampf anhand zuvor entwickelter Kriterien bewerten.

## Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik (3)

### Thema des UVs: Kugelstoßen erarbeiten und vertiefen, sowie einen 3-Kampf organisieren, durchführen und bewerten

Didaktische Entscheidungen	Methodische Entscheidungen	Gegenstände / Fachbegriffe	Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung
<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Grundvoraussetzung I:</b> Sicherheit beim richtigen Umgang mit der Kugel und bei der Durchführung der Stoßübungen.</li> <li>• <b>Grundvoraussetzung II:</b> gruppenweise Arbeit an den verschiedenen Stationen (Lauf, Sprung, Wurf/Stoß).</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Gemeinsames Aufwärmen und kontinuierliche Übungen zur Laufkoordination und zur Erhaltung der Körperspannung sowie Kräftigung des Körpers</li> <li>• Verletzungsprophylaxe durch systematisch Erwärmung</li> <li>• Erproben verschiedener Lauf- und Weitsprungvarianten</li> <li>• Entscheidung für eine Sprung- und Laufdisziplin oder eine Kombination aus beidem. Alternative Lauf- und Sprungvarianten sind möglich.</li> <li>• Entwickeln der Beurteilungskriterien, absolute oder relative Bewertungsmaßstäbe, bzw. Gütekriterien für das Kugelstoßen</li> <li>• Erlernen des Kugelstoßens nach der Teillernmethode</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Sicherheitsaspekte               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Handhabung der Kugel</li> <li>○ Organisation beim Werfen</li> </ul> </li> <li>• Teillernmethode               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Funktionelle Teileinheiten</li> <li>○ Lernhilfen (akustische, optische)</li> <li>○ Bildreihen</li> </ul> </li> <li>• Phasenstruktur von Bewegungen nach Meinel/Schnabel</li> <li>• Lauf ABC</li> <li>• Hoch-Weitsprünge</li> <li>• LA-Techniken:               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Hochsprung Vergleich</li> <li>○ Weitsprung</li> <li>○ Kugelstoßen</li> </ul> </li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Entwickeln eines 2 oder 3 Kampfs mit Lauf-Sprung Disziplin und Kugelstoßen</li> <li>• Organisation und Durchführung des Wettkampfs</li> <li>• Beurteilungskriterien für den Wettkampf               <ul style="list-style-type: none"> <li>○ Absolute Kriterien: (Höhe, Weite, Zeit ..)</li> <li>○ Relative Kriterien: z.B. Sprunghöhe /Körpergröße, Zeitverbesserung: Abschluss der Reihe / Beginn der Reihe u.a.</li> </ul> </li> </ul>