

Schulinterner Lehrplan Sekundarstufe II

Lehrplan Q1

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Inhaltliche Kerne: <i>Formen der Fitnessgymnastik</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 20 - 25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 1
Inhaltsfelder: (<i>b,a</i>) - <i>Bewegungsgestaltung</i> - <i>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>	Inhaltliche Schwerpunkte: - <i>Gestaltungskriterien</i> - <i>Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens</i>				

Thema des UV:

„Wir trainieren unsere Koordination und Kondition am Beispiel von Step Aerobic“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- (Q BWK 1.1) Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz:

- **(Q SK b1)** Die SuS können ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltung anhand von Indikatoren erläutern.
- **(Q SK a1):** Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben

Methodenkompetenz

- **(Q MK b1):** Die SuS können verschiedenen methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (Nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden.

Urteilskompetenz:

- **(Q UK b1):** Die SuS können Präsentation kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- **(Q UK a1):** Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernens vergleichend (und kritische) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „Wir trainieren unsere Koordination und Kondition am Beispiel von Step Aerobic“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> • Grundtechnik und Vertiefung von Step Aerobic Schritten • grundlegende Bewertungskriterien festlegen • Variation der Gestaltungskriterien • Entwickeln und gestalten einer Choreografie • Fokussieren von Schwerpunkten bezogen auf Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination 	<ul style="list-style-type: none"> • Gruppenarbeit: <ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung eigener Elemente - Experimentieren und Erproben - neue, schwierigere Elemente der Schritte in Kleingruppen erlernen 	<ul style="list-style-type: none"> • Begriffsdefinition von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination • Konzepte motorischen Lernens besprechen und verstehen 	<ul style="list-style-type: none"> • Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination verbessern • Eigenen Lerntyp anhand des motorischen Lernens herausfinden • einfache und schwierige Elemente einer Tanzart • eigene Elemente erarbeiten – Bewegungsqualität optimieren • Namen der Tanzelemente Bewegungsqualitäten (Dynamik, Bewegungsweite, Tempo, Orientierung) • Rhythmus • Synchronität 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Übungsformen / Tanzelemente beschreiben, bewerten, verbessern - eigene Elemente und Choreographie - Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen - einander unterstützen, helfen, fördern - Motivation zeigen - differenzierte Selbst- / Fremdwahrnehmung <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Präsentation - Ausführung einzelner Tanzelemente - Abstimmung der Einzelnen auf einander <p>Beobachungskriterium</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewegungsqualität - Aufbau, Länge, Qualität, Synchronität der Choreographie - Aufstellungswechsel - Raumorientierung - Dynamik <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungs- / Bewertungskriterien - Hilfsbereitschaft zeigen - Konfliktfähigkeit und Empathie

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<i>Inhaltliche Kerne</i> Mannschaftsspiel Volleyball	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 2
<i>Inhaltsfelder (a,e)</i> Bewegungsstruktur und Bewegungslernen Kooperation und Konkurrenz	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten				

Thema des UV: „Wir spielen Volleyball – Vertiefung der Schläge im Volleyball und das in Gang halten eines Spiels“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- BWK: (Q BWK 7.1) im Volleyball grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz (SK):

- (Q SK a1) Die SuS können unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- (Q SK e1) Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (Q MK a1) Die SuS können Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden
- (Q MK e1) Die SuS können bewegungsfeldspezifische WettkampfregeIn erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

Urteilskompetenz (UK):

- (Q UK a1) Die SuS können unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend (und kritisch) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Wir spielen Volleyball – Vertiefung der Schläge im Volleyball und das in Gang halten eines Spiels“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> - Wiederholung und Vertiefung der einzelnen Schlagtechniken im Volleyball - Bewegungslernen: Bewegungen anhand von Bewegungsbeschreibungen analysieren, anwenden und rückmelden - Verbesserung der allgemeinen Spielfähigkeit 	<ul style="list-style-type: none"> - Erarbeitung der einzelnen Schlagtechniken im Volleyball - Gruppenarbeit: Rückmeldung über Bewegungen geben können und ggf. korrigieren mit Hilfe von Beobachtungsbögen - Anwendung von technischen und taktischen Fertigkeiten in verschiedenen Spielformen (3:3, 6:6) 	<ul style="list-style-type: none"> - Motorisches Lernen - Lernphasen - Aufbau der Bewegungskoordination 	<ul style="list-style-type: none"> - Techniken des Baggerns, Pritschen und des Aufschlags verbessern - Eigenen Lerntyp anhand motorischen Lernens herausfinden - Technische Fertigkeiten im Spiel erfolgreich anwenden 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Schlagtechniken beschreiben ausführen und verbessern - Spielen im Team, miteinander <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Demonstration der einzelnen Schlagtechniken - Anwendung der Schlagtechniken im Spiel unter Berücksichtigung taktischer Maßnahmen <p>Beobachungskriterium:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Richtige Ausführung der einzelnen Techniken - Allgemeine Spielfähigkeit <p>Sozialverhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Teamfähigkeit zeigen - Hilfsbereitschaft

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 3
<i>Inhaltsfelder (d,f ,c)</i> Leistung <i>Gesundheit</i> <i>Wagnis und Verantwortung</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> <i>Trainingsplanung und Organisation</i> <i>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</i> <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen</i>				

Thema des UV:

„Wir trainieren unsere Ausdauer anhand von vielfältigem Laufen“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- (Q BWK 1.2) Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz:

- (Q SK f1) Die SuS können gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern
- (Q SK d2): Die SuS können physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern

Methodenkompetenz

- (Q MK d1): Die SuS können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- Q MK d2): Die SuS können (individualisiert) Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.

Urteilskompetenz:

- (Q UK c1): Die SuS können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer (theoriegeleitet) beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): „Wir trainieren unsere Ausdauer anhand von vielfältigem Laufen“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostik des individuellen Leistungsstandes Verbesserung der allg. aeroben Ausdauer → unterschiedliche Methoden - Pulskontrollen - Beobachtung der Herzfrequenz-Werte im Trainingsverlauf individueller Trainingsplan 	<ul style="list-style-type: none"> - selbständige Durchführung von Ausdauerläufen mit Pulskontrolle - Eingangs- und Ausgangstest - Training nach selbsterstelltem Plan - Plan des Partners kontrollieren und bewerten - Feedback 	<ul style="list-style-type: none"> - Einordnung des gesundheitsaspektes beim Ausdauersport - Motive und Motivationen des Sporttreibens - Begriffbestimmungen: aerobe /anaerobe Ausdauer / Ausdauermethoden Herzfrequenz und Trainingszustand 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> - Fahrtspiel - Dauermethode - längere Läufe im Park / zu zweit / alleine / mit Musik - Muskelfunktionen - konditionelle Fähigkeiten trainieren - Trainingsplan 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - selbständiges Arbeiten mit Aufträgen (u.a. in Paaren) - angemessenes Trainingsverhalten zeigen - Anstrengungsbereitschaft, Willensstärke und Motivation zeigen - Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen - sich auf Unbekanntes einlassen - Leistungsfortschritt <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsplan - gegenseitige Beobachtung und Korrektur - Leistungsmessung <p>Sozialverhalten</p> <ul style="list-style-type: none"> - Beobachtungs- / Bewertungskriterien - Motivation untereinander bei Gruppenarbeit - Konfliktfähigkeit und Empathie - Hilfsbereitschaft zeigen - Konfliktfähigkeit und Empathie

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Mannschaftsspiel Volleyball</i>	Jahrgangsstufe Q1	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 4
<i>Inhaltsfelder (d, c)</i> Leistung <i>Wagnis und Verantwortung</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</i> <i>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen</i>				

Thema des UV: „Wir schulen unser individual- und mannschaftstaktisches Verhalten im Volleyball.“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- (Q BWK 7.1) Die SuS können in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz (SK):

- (Q SK d1): Die SuS können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (Q SK c1): Die SuS können Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (Q MK d1): **Die SuS können die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).**
- (Q MK d2): **Die SuS können (individualisierte, sowie mannschaftsinterne) Trainingspläne unter Berücksichtigung differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

Urteilskompetenz (UK):

- (Q UK d1): Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.
- (Q UK c1): Die SuS können unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer (theoriegeleitet) beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Wir schulen unser individual- und mannschaftstaktisches Verhalten im Volleyball.“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>Erlernen und trainieren taktischer Fähigkeiten (Angriff, Abwehr, taktische Spielsysteme)</p> <p>verschiedene Aufstellungsformen im Volleyball</p> <p>bewusste Entscheidungen in Spielsituationen treffen</p> <p>Nutzen einzelner taktischer Maßnahmen erkennen und anwenden</p> <p>Taktische Defizite selbstständig analysieren und mögliche Lösungen entwickeln</p>	<p>Partner-/Gruppenarbeit</p> <p>-Beobachtung von Spielsituationen</p> <p>-selbstständige Erarbeitung und Umsetzung taktischer Verhaltensweisen</p>	<p>Begriffsdefinition von bestimmten Aufstellungsformen/Spielsystemen</p> <p>Angriffs- vs. Abwehrtaktiken</p>	<p>Spielsysteme</p> <p>Angriffsaufbau, Angriffssicherung, Block- und Feldabwehr</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> -eigenverantwortliches Gestalten von Spiel- und Übungsphasen (mit Partner, im Team) -Hilfsbereitschaft und Teamgeist zeigen -Motivation und konzentrierte Auseinandersetzung mit Arbeitsaufträgen zeigen -Spielsysteme beschreiben und bewusst umsetzen -Präsentation von Gruppenergebnissen - Leistungsfortschritt - Erstellung eines Taktik-Buches <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielsysteme beobachten und ggf. korrigieren - Anwendung der Spielsysteme in Spielformen <p>Sozialverhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Motivation untereinander (Gruppenarbeiten) - Hilfsbereitschaft zeigen

Lehrplan Q2

Material 4 UV-Karte Qualifikationsphase

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Mannschaftsspiel Volleyball</i>	Jahrgangsstufe Q2	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV 1,2	Laufende Nr. des UV 1
<i>Inhaltsfelder (d, e)</i> <i>Leistung</i> <i>Kooperation und Konkurrenz</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> <i>Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten</i> <i>Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training</i>				

Thema des UV: „6:6 - Wir messen uns miteinander und wenden volleyballspezifische Techniken und Taktiken an“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

BWK:

- (Q BWK 7.2) Die SuS können in einem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz (SK):

- (Q SK d1): Die SuS können zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- (Q SK e1): Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

Methodenkompetenz (MK):

- (Q MK d2): Die SuS können (individualisierte, sowie mannschaftsinterne) Trainingspläne unter Berücksichtigung differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- (Q MK e2): Die SuS können individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.

Urteilskompetenz (UK):

- (Q UK d1): Die SuS können Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (1): „6:6 - Wir messen uns miteinander und wenden volleyballspezifische Techniken und Taktiken an“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<p>-Anwendung der erlernten Technik und Taktik im Spiel (6:6)</p> <p>-vertiefte Auseinandersetzung mit Regelwerk</p> <p>-mannschaftsinterne Kooperation und Kommunikation im Spiel</p>	<p>-Gruppenarbeiten</p> <p>- Erarbeitung eigener Spielzüge</p> <p>-Besprechung über Angriffs- und Abwehrtaktiken</p> <p>(ggf. Entwicklung von Handzeichen zur Absprache untereinander während des Spiels?)</p>	<p>-Regelwerk</p> <p>-Spielsysteme</p> <p>-Angriffs- /Abwehrtaktiken</p>	<p>-Reaktivierung von Spielzügen und Aufstellungsformen (Angriff und Abwehr)</p> <p>-Einbau von Finten</p>	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <p>-Hilfsbereitschaft und Teamgeist</p> <p>-Erarbeitung und ggf. Veränderung eigener Mannschaftsstrategien</p> <p>-Motivation zeigen</p> <p>-Beobachtung von Spielsystemen</p> <p>punktuell:</p> <p>-Spiel 6:6</p> <p>- Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme im Spiel</p> <p>Sozialverhalten:</p> <p>-Hilfsbereitschaft</p> <p>-Motivation untereinander bei Gruppenarbeiten</p>

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung</i>	Jahrgangsstufe Q2	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 2
<i>Inhaltsfelder (f,a)</i> <i>Gesundheit</i> <i>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> <i>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit</i>				

Thema des UV:

„Die Muckibude – der einzige Weg zu einem fitten und gesunden Körper?“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- (Q BWK 1.3) Die SuS können selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz:

- **(Q SK f2)** Die SuS können gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness (und das Wohlbefinden mit Hilfe von Erklärungsmodellen) differenziert erläutern
- **(Q SK a3)** Die SuS können grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern

Methodenkompetenz

- **(Q MK f1):** Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

Urteilskompetenz:

- **(Q UK f1):** Die SuS können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzen beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (2): „Die Muckibude – der einzige Weg zu einem fitten und gesunden Körper?“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostik des individuellen Leistungsstandes - Haltungsschulung - Harmonisierung des Körperbaus durch funktionelle Gymnastik (mit, ohne und spezifischen Geräten) Planen und Durchführung eines Trainingsprogramms 	<ul style="list-style-type: none"> - Planen und Durchführung eines Trainingsprogramms - Vorführen und Erklären von funktionellen Bewegungen - Besuch eines Fitnessstudios 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesunder vs. ungesunder Körper - Diskussion von Körperbildern - Struktur und Funktion von Bewegungen - Doping im Kraftsport 	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionelles Training abhängig vom Leistungsstand und Zielsetzung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Engagement und Anstrengungsbereitschaft beim Üben und Trainieren - Durchhaltevermögen zeigen - angemessenes Übungs- / Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen - Verständnis sporttheoretischer Aspekte - gegenseitige Beobachtung und Bewegungskorrektur <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsprogramm Planung und Durchführung

Bewegungsfeld/Sportbereich: Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Mannschaftsspiel Volleyball</i>	Jahgangsstufe Q2	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV	Laufende Nr. des UV 3
<i>Inhaltsfelder (e,b)</i> Kooperation und Konkurrenz <i>Bewegungsgestaltung</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten Gestaltungskriterien				

Thema des UV:

„Wir verändern unser Volleyballspiel - Spielentwicklung zu alternativen Volleyballformen“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **BWK:** (Q BWK 7.3) Die SuS können selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz (SK):

- (Q SK e1) Die SuS können die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern

Methodenkompetenz (MK):

- (Q MK b1) Die SuS können verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden

Urteilskompetenz (UK):

- (Q UK b1).Die SuS können ihre neugestaltenden Spiele Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (3): *„Wir verändern unser Volleyballspiel - Spielentwicklung zu alternativen Volleyballformen“*

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> - Bedeutung von Regeln im Sportspiel - Grundlegende Kriterien zur Veränderbarkeit von Sportspielen kennlernen am Beispiel Volleyball - Entwickeln einer neuen Spielform auf Grundlage des Volleyballs 	<ul style="list-style-type: none"> - Kriterien für die Veränderbarkeit eines Sportspiels - Gruppenarbeit - Erarbeitung eines neuen Spiels auf Grundlage des Volleyballs 	<ul style="list-style-type: none"> - Regeln des Volleyballspiels reaktivieren - Grundlagen der Spielentwicklung (Kriterien zur Veränderbarkeit eines Sportspiels: Feld, Ball, Mannschaftsgröße) 	<ul style="list-style-type: none"> - Verschiedene, evtl. bereits bekannte Volleyballvariationen, Übungsformen vorstellen - Neue Spiele / Spielformen auf Grundlage der Kriterien entwickeln 	<p>unterrichtsbegleitend:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Aktive Teilnahme an der Gruppenarbeit - Teilnahme am Unterrichtsgespräch (Rückmeldung zu anderen Spielen) <p>punktuell:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Bewertung der Ergebnisse der Gruppenarbeit im Hinblick auf zuvor festgelegte Kriterien (zur Veränderbarkeit von Sportspielen) <p>Sozialverhalten:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Hilfsbereitschaft zeigen - Aktive Teilnahme an der Gruppenarbeit - Konstruktive Rückmeldung zu den Präsentationen

Bewegungsfeld/Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	<i>Inhaltliche Kerne</i> <i>Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</i> <i>Psychoregulative Verfahren zur Entspannung</i>	Jahrgangsstufe Q2	Dauer des UV 20-25 Std.	Vernetzung mit UV 3	Laufende Nr. des UV 4
<i>Inhaltsfelder (f,a)</i> <i>Gesundheit</i> <i>Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</i>	<i>Inhaltliche Schwerpunkte</i> <i>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens</i> <i>Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegung; biomechanische Grundlagen</i>				

Thema des UV:

„Dehnen und Entspannen als sinnvoller Teil einer Sparteinheit z.B. im Ultimate Frisbee?“

Kompetenzerwartungen: Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- (Q BWK 1.4) Die SuS können unterschiedliche Dehnmethoden (unter anderem statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden.
- (Q BWK 1.5) Die SuS können selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Kompetenzerwartungen: Inhaltsfeld/er

Sachkompetenz:

- **(Q SK a2)** Die SuS können grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben

Methodenkompetenz

- **(Q MK f1):** Die SuS können Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen

Urteilskompetenz:

- **(Q UK f1):** Die SuS können positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Absprachen der Fachkonferenz zu didaktisch-methodischen Entscheidungen und zur Leistungsbewertung

Thema des UV (4): „Dehnen und Entspannen als sinnvoller Teil einer Sporteinheit z.B. im Ultimate Frisbee?“

Didaktische Entscheidungen	Methoden	Theorie-Praxisverknüpfung		Leistungsbewertung
		Gegenstände - Theorie	Gegenstände - Praxis	
<ul style="list-style-type: none"> - Diagnostik des individuellen Leistungsstandes - Haltungsschulung - Harmonisierung des Körperbaus durch funktionelle Gymnastik (mit, ohne und spezifischen Geräten) - Planen und Durchführung eines Trainingsprogramms 	<ul style="list-style-type: none"> - Planen und Durchführung eines Trainingsprogramms - Vorführen und Erklären von funktionellen Bewegungen - Besuch eines Fitnessstudios 	<ul style="list-style-type: none"> - Gesunder vs. ungesunder Körper - Diskussion von Körperbildern - Struktur und Funktion von Bewegungen - Doping im Kraftsport 	<ul style="list-style-type: none"> - Funktionelles Training abhängig vom Leistungsstand und Zielsetzung 	<p>unterrichtsbegleitend</p> <ul style="list-style-type: none"> - Engagement und Anstrengungsbereitschaft beim Üben und Trainieren - Durchhaltevermögen zeigen - angemessenes Übungs- / Trainingsverhalten (z.B. beim Aufwärmen) zeigen - Verständnis sporttheoretischer Aspekte - gegenseitige Beobachtung und Bewegungskorrektur <p>punktuell</p> <ul style="list-style-type: none"> - Trainingsprogramm Planung und Durchführung