

# **Schulinterner Lehrplan Sport**

## **Qualifikationsphase**

### **AEG Kaarst**

#### **Inhalt**

S.2	Überblick der Kursprofile
S.3	Kursprofil 1
S.7	Kursprofil 2
S.11	Kursprofil 3
S.15	Kursprofil 4
S.19	Exemplarische Übersicht der UVs für das Profil 1

## Qualifikationsphase Sport im Grundkurs am AEG-Kaarst

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Qualifikationsphase in **zwei** Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung **aller** Inhaltsfelder entwickelt werden. Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Unter Berücksichtigung dieser Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile am AEG-Kaarst:

Kursprofile				
Kurse	BF/SB	BF/SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Mannschaftsspiele)	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	b – Bewegungs-gestaltung	f - Gesundheit
3	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	d - Leistung
4	Bewegen an Geräten - Turnen	Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Partnerspiel)	c – Wagnis und Verantwortung	e – Kooperation und Konkurrenz
?	Je nach Anzahl der Sportkurse wird ein Profil doppelt angeboten			

## Kursprofil 1

- **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**
- **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**
- **Inhaltfelder „d“ und „e“**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Fahrtspiel, Tempogefühlsläufe, Orientierungslauf)
- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. mit Blick auf Sportfest: Standweitsprung additiv, Hochsprung relativ, Hürdenlauf verkehrt etc.)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, **Handball**, Hockey, Volleyball)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. **Street-Variationen**, Beach-Volleyball, **Flag-Football**)

**Inhaltliche Schwerpunkte/Kompetenzerwartungen für den GK Q1/Q2**  
**Profil 1 - Die jeweilige Lehrkraft verantwortet den Kompetenzaufbau in der nachfolgend aufgelisteten Obligatorik**

**Bewegungsfeldübergreifend:**

**Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend**

**Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gestaltungskriterien**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

**Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern**

**Inhaltsfeld f: Gesundheit**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung vongeschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld d: Leistung – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- Trainingsplanung und -organisation
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.**
- **physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),**
- **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Fairness und Aggression im Sport

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,**
- **individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.**

## **Bewegungsfeldbezogen:**

### **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren**
- **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**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)**
- **alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.**

### **BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler 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**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen**
- **selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen**

## Kursprofil 2

- **Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste**
- **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**
- **Inhaltsfelder „b“ und „f“**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung
- Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Inhaltliche Schwerpunkte/Kompetenzerwartungen für den GK Q1/Q2 Profil 2 - Die jeweilige Lehrkraft verantwortet den Kompetenzaufbau in der nachfolgend aufgelisteten Obligatorik**

**Bewegungsfeldübergreifend:**

**Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichen.**

**Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.**

**Inhaltsfeld d: Leistung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Trainingsplanung und -organisation**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),**

- **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

**Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.**



## **Profilbildendes Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Gestaltungskriterien**
- **Improvisation und Variation von Bewegung**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld f: Gesundheit – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**
- **Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,**
- **gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.**

## **Bewegungsfeldbezogen:**

### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen**
- **sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten**
- **selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden**
- **unterschiedliche Dehnmethode(n) (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden**
- **selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen**

### **BF/SB 5: Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/ Tanz, Bewegungskünste**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **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**
- **selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren**
- **selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, Bewegungstheater, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein oder in der Gruppe präsentieren**
- **Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns - insbesondere der Improvisation nutzen**
- **ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder -themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen**

## Kursprofil 3

- **Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**
- **Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**
- **Inhaltsfelder „a“ und „d“**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Fahrtspiel, Tempogefühlsläufe, Orientierungslauf)
- historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Inhaltliche Schwerpunkte/Kompetenzerwartungen für den GK Q1/Q2 Profil 3 - Die jeweilige Lehrkraft verantwortet den Kompetenzaufbau in der nachfolgend aufgelisteten Obligatorik**

**Bewegungsfeldübergreifend:**

**Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gestaltungskriterien**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

**Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,**

**Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,**

**Inhaltsfeld f: Gesundheit**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

– **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**
- **Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen**
- **Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen**
- **Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,**
- **grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben,**
- **grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten) erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld d: Leistung – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Trainingsplanung und -organisation**
- **Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung**
- **Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.**
- **physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),**
- **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.**

## **Bewegungsfeldbezogen:**

### **BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen**
- **sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten**
- **selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden**
- **unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden**
- **funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Stehen, Sitzen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden**

### **BF/SB 3: Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren**
- **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**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten)**
- **historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.**

## Kursprofil 4

- **Bewegen an Geräten – Turnen**
- **Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Partnerspiele)**
- **Inhaltsfelder „c“ und „e“**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Bewegen an Geräten - Turnen**“ sind alle drei inhaltlichen Kerne verbindlich (vgl. KLP S. 35):

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. **Badminton**, Tischtennis)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

**Inhaltliche Schwerpunkte/Kompetenzerwartungen für den GK Q1/Q2 Profil 4 - Die jeweilige Lehrkraft verantwortet den Kompetenzaufbau in der nachfolgend aufgelisteten Obligatorik**

**Bewegungsfeldübergreifend:**

**Inhaltsfeld a: Bewegungsstruktur und Bewegungslernen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben,**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend**

**Inhaltsfeld b: Bewegungsgestaltung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Gestaltungskriterien**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.**

**Inhaltsfeld d: Leistung**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Trainingsplanung und -organisation**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio),**
- **Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.**

**Inhaltsfeld f: Gesundheit**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern,**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.**



## **Profilbildendes Inhaltsfeld c: Wagnis und Verantwortung – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen**
- **Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern,**
- **unterschiedliche Motive beim Sporttreiben benennen und ihre Bedeutung erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handelns anderer beurteilen.**

## **Profilbildendes Inhaltsfeld e: Kooperation und Konkurrenz – hier: alle Kompetenzerwartungen**

*Inhaltliche Schwerpunkte:*

- **Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten**
- **Fairness und Aggression im Sport**

*Sachkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.**

*Methodenkompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeleln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden,**
- **individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.**

*Urteilskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.**

## **Bewegungsfeldbezogen:**

### **BF/SB 5: Bewegen an Geräten - Turnen**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler können

- **eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren**
- **eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren**
- **am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren**
- **an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen**
- **Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.**

### **BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Partnerspiele)**

*Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:*

Die Schülerinnen und Schüler 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**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen**
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.**

## Profil 1 GK Sport – Unterrichtsvorhaben (Beispiel für weitere Profilbildung)

Quartal	UV	Thema/Zeitbedarf – <b>Achtung: nur 2 Stunden pro Woche!</b>
Q1.1 max. 40 Std	UV 1	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung // 10-12 Std
	UV 2	<b>Erfolgreich im Angriff</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Angriffstechniken/-taktiken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Handball/Fußball// 10-12 Std
	UV3	<b>Wie werde ich besser I? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (am Bsp. Hochsprung)// 10-12 Std
	Freiraum?	<b>Basketball auf einen Korb – Streetball</b> – Wir bereiten uns auf das Sportfest vor. Nutzung individueller Stärken zu Optimierung der Mannschaftsleistung 4 Std
Q1.2 max. 40 Std	UV 4	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – individuelle Verbesserung von Wurf-/Schuss-/Passtechniken// 10 Std
	UV 5	<b>Erfolgreich in der Abwehr</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von abwehrtaktischen Maßnahmen zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Handball/Fußball// 10-12 Std
	UV 6	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können// 10-12 Std
	Freiraum?	Zur Zeit nicht aufzufüllen
Q2.1 max. 36 Std	UV 7	<b>Wie werde ich besser II? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Eine ausgewählte leichtathletische Disziplin im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern (am Bsp. Kugelstoßen)//10-12 Std
	UV 8	<b>Flagfootball – Wir lernen eine fremde Spielkultur kennen</b> – Spielidee und Regelsysteme als Grundlage der Sportspiele erproben, erkennen und gestalten bzw. verändern // 10-12 Std
	UV 9	<b>BallKoRobics – Hand-/Fußball mal anders</b> – Präsentation und Beurteilung einer einfachen BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen // 10-12 Std
Q2.2 max. 24 Std	Freiraum?	Zur Zeit nicht aufzufüllen
	UV 10	<b>Als Mannschaft zum Erfolg</b> – Kooperative Vermittlung der flexiblen Anwendung unterschiedlicher Spielsysteme in Angriff und Abwehr unter Berücksichtigung der eigenen Stärken und Schwächen und der Spielfähigkeit des Gegners im Handball/Fußball // 10-12 Std
	UV 11	<b>Wir gehen in den Mehrkampf</b> - Individuelle Vorbereitung auf den Wettkampf mit dem Ziel der Leistungsmaximierung/-stabilisierung (Wurf/Stoß/Sprung/Langstrecke)// 10-12 Std
	Freiraum?	<b>Vorstellung einer weiteren Spielsportart</b> (z.B. Volleyball)// 4 Std