

Einführungsphase (EPH)

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: (z.B. Hockey)

Hockey – Vertiefen bisher erarbeiteter technischer und taktischer Fertigkeiten und Anwenden in komplexen Spielsituationen.

BF/SB:

Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)

Inhaltlicher Kern:

Mannschaftsspiele (Hockey, Fussball, Basketball, Handball) unter taktischen und technischen Aspekten vertiefen und gezielt in Spielsituationen anwenden können.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld(er): A/E

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Je nach Lerngruppe oder räumlicher Situation kann eine der Sportarten Hockey, Fussball, Basketball, Handball zur Umsetzung der Kompetenzen genutzt werden.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Inhaltsfeld A, SK:

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

Inhaltsfeld E, SK:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Inhaltsfeld A, MK:

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

Inhaltsfeld E, MK:

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

Inhaltsfeld A, UK:

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Zeitbedarf: 24-32 (nach Einzelstunden gerechnet)

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Fitness – Erarbeiten und präsentieren eines Fitnessprogramms zur Steigerung von Kraft oder/und Ausdauer unter besonderer Berücksichtigung von Gesundheit und Wohlbefinden

BF/SB:

Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)

Inhaltlicher Kern:

Ein Fitnessprogramm erarbeiten, präsentieren, erproben und auf seine Wirksamkeit hin überprüfen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): D/F

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Je nach Lerngruppe oder räumlicher Situation können unterschiedliche Fitnessprogramme (Bspw. Aerobic, Circuit-Training, Laufen, Fahrrad oder Inliner fahren, etc.) zur Umsetzung der Kompetenzen genutzt werden.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Inhaltsfeld D, SK:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

Inhaltsfeld F, SK:

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

Inhaltsfeld D, MK:

- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Inhaltsfeld F, MK:

- sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Inhaltsfeld D, UK:

- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Inhaltsfeld F, UK:

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

Zeitbedarf: 18-20 (nach Einzelstunden gerechnet)

Unterrichtsvorhaben III:

Thema:

Eine tänzerische Choreografie mit akrobatischen Elementen unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien entwickeln und präsentieren

BF/SB:

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

Inhaltlicher Kern:

Eine tänzerische Choreografie mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien in Gruppen entwickeln und präsentieren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. Elementarer Tanz, Jazztanz, Volkstanz, Moderner Tanz, Gesellschafts- und Modetanz) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren

Inhaltsfeld(er): B/C/E

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Die SuS sollen selbstständig in Gruppen eine Choreografie entwickeln, die sowohl tänzerische wie auch akrobatische Elemente berücksichtigt und präsentieren.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Inhaltsfeld B, SK:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern

Inhaltsfeld C, SK:

- Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

Inhaltsfeld B, MK:

- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Inhaltsfeld C, MK:

- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Inhaltsfeld E, MK:

- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden)

Inhaltsfeld B, UK:

- eine Gruppenchoreografie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Inhaltsfeld C, UK:

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

Inhaltsfeld C, UK:

- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 16-20 (nach Einzelstunden gerechnet)

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema:

Selbst gewählte Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt für eine gestalterisch-ästhetische Improvisation nutzen

BF/SB:

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

Inhaltlicher Kern:

Mit selbst gewählten Objekten/Materialien in Einzel- oder Partnerarbeit unter gestalterisch-ästhetischen Aspekten eine Improvisation durchführen können.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

- ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfeld(er): B/C

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Die SuS sollen in Einzel- oder Gruppenarbeit unter zur Hilfenahme eines Objektes lernen sich gestalterisch-ästhetisch zu bewegen. (z.B. Tänzerisch, Pantomimisch)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Inhaltsfeld A, SK:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

Inhaltsfeld A, MK:

- In sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

Zeitbedarf: 6-10 (nach Einzelstunden gerechnet)

Weiterführende Informationen:

1. Die Unterrichtsvorhaben I-IV sind verpflichtend für alle Kolleginnen und Kollegen durchzuführen.
2. Im Unterrichtsvorhaben I (Spielen in und mit Regelstrukturen) können theoretisch auch zwei Mannschaftssportarten durchgeführt werden, um die Kompetenzerwartungen zu erfüllen. Dabei kann es sinnvoll sein, taktische und technische Fertigkeiten voneinander zu trennen.
3. Um die Inhaltsfelder B (Bewegungsgestaltung) und C (Wagnis und Verantwortung) im Unterricht möglichst vielfältig umsetzen zu können, haben wir uns für das Bewegungsfeld 6 (Gestalten – Tanzen – Darstellen) als leitendes Bewegungsfeld entschieden. In diesem Zusammenhang **muss** auch das Thema: *Improvisation mit Objekt* behandelt werden und würde das „Ursprungsthema“ zu stark eingrenzen und wird daher als eigenständiges Thema im Unterricht thematisiert.
4. Optionale Unterrichtsvorhaben. Freiräume kann jede Kollegin/jeder Kollege optional behandeln. Dabei sollen vor allem bisher weniger berücksichtigte Bewegungsfelder/Sportbereiche thematisiert werden:
 - Laufen, Springen, Werfen (2): Technikdisziplinen (Weitsprung, Hochsprung, Speerwurf, Diskuswurf, Kugelstoßen, Hürdenlauf, Biathlon)
 - Bewegen an Geräten (5): Le Parkour oder bisher wenig behandelte Geräten (Ringe, Reck, Trampolin, Minitampolin)
 - Spielen in und mit Regelstrukturen (7): Alternative Sportarten (wie Flag-Football, Rugby, Baseball, Ultimate-Frisbee, etc.) oder (Beach-) Volleyball
 - Gleiten, Fahren, Rollen – Fortbewegung auf Rädern, Kanufahren, Wasserski, Eislaufen
 - Ringen und Kämpfen, wie z.B. Techniken aus dem Judo, Ringen, Karate