

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|--|--|------------------|---|----------|---|
| Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) | Funktionelle Dehnübungen und verschiedene Dehnmethoden | F | f | EF / EPH | 4 Stunden, danach unterrichtsbegleitend in anderen UV |

Aufwärmen – aber zielgerichtet und gesund: Prinzipien der Vorbereitung auf das Sporttreiben kennen, anwenden und SuS- geleitete Vorbereitungsprogramme beurteilen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

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

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz



| | | | |
|---|--|---|--|
| <p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Einstieg durch ein exemplarisches Aufwärmen durch den Fachlehrer.</p> <p>Die SuS analysieren das Aufwärmprogramm im Hinblick auf körperliche und psychische Erfahrungen.</p> <p>Die SuS ordnen die Übungen in allgemeine und spezielle Formen der Bewegung ein.</p> <p>Die SuS erarbeiten in Kleingruppen Aufwärmprogramme zu vorgegebenen (oder selbst gewählten) Sportarten.</p> <p>Durchführung mit anschließender Analyse der Aufwärmprogramme durch die Gesamtgruppe</p> <p>Erarbeitung alternativer Formen des Aufwärmens durch Spiele oder Zirkelformen</p> <p>Diskussion der Funktionalität des Dehnens</p> | <p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Wechsel zwischen Plenum und Gruppenarbeit</p> <p>Handlungsorientierung</p> <p>Diskussionsformen zum Thema Dehnen:</p> <p>- App: Daily Joga; Yoga, Kids-Yoga: Sammlung von verschiedenen Dehnübungen/Yogaübungen für das Cool Down; verschiedene Fitness-Apps</p> <p>Internet-Recherche spezifischer Vorbereitungsprogramme</p> | <p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Allgemeines Aufwärmen Spezielles Aufwärmen</p> <p>Aufwärmen fördert die Konzentration und bereitet auf die Belastung vor</p> <p>Die Sauerstoffausnutzung erhöht sich</p> <p>Die Durchblutung der Muskulatur verbessert sich</p> <p>Aufwärmen schützt vor Verletzungen</p> <p>Die Kontraktions- und Dehnfähigkeit der Muskeln steigen</p> <p>Die Koordination verbessert sich</p> <p>Funktion des Dehnens</p> <p>Cool Down</p> | <p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Mitarbeit bei der Durchführung der Aufwärmprogramme.</p> <p>Mitarbeit bei der Analyse und Strukturierung des Themas Aufwärmen.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Umsetzung des erlernten Stoffes durch das Durchführen eines Aufwärmtrainings</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Funktionalität</p> <p>Intensität</p> <p>Demonstration</p> <p>Abwechslungsreichtum</p> |
| <p>Fachbegriffe</p> <p>Bei steigender Körpertemperatur erhöht sich die körperliche und psychische Leistungsfähigkeit bzw. Leistungsbereitschaft bei Muskulatur, Sehnen, Gelenken, Herz- Kreislaufsystem, Stoffwechsel, Nervensystem, Sinnen, und Psyche.</p> <p>Warm Up - Cool Down</p> | | | |

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|--|--|------------------|----------------------------|----------|--------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) | Leichtathletische Prinzipien unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | A | Wählen Sie ein Element aus | EF / EPH | 12 Stunden |

Methoden und Prinzipien des Bewegungslernens (z.B. analytisch-synthetische Methode // Ganzheitsmethode, differenzielles Lernen, KAR-Modell o. a.) exemplarisch an Beispielen ausgewählter leichtathletischer Prinzipien (z.B. Speer, Diskus, Hürdenlauf, Dreisprung) kennen, anwenden und beurteilen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf).

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben und mit Hilfe des differenziellen Lernens das Finden einer individuellen Technik ausarbeiten.

Methodenkompetenz

Unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) und Variationen der räumlichen, zeitlichen und dynamischen Variablen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Urteilskompetenz

Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

- Sicherheitsbestimmungen und grundlegende Wettkampffregeln in der Disziplin
- Phasierung der Bewegung
- Konzentrationspunkte bei der Grundbewegung der Zielübung
- Variierung einzelner Variablen der Bewegung
- Variierung der Zielbewegung

Methodische Entscheidungen

- Sicherheitsaspekte
- Erproben und Experimentieren:
 - Experimentieren mit unterschiedlichen Geräten (Wurf – Speer/Diskus), Anläufen und Sprüngen (Dreisprung)
 - Erstellen eines Kriterienkataloges zur Beurteilung der Qualität unterschiedliche Konzepte bei dem Erlernen einer Bewegung

- **App:** hudl technique; Video Coach zur Visualisierung der eigenen Bewegung mit anschließender Bewegungsanalyse der Techniken anhand festgelegter Kriterien (Medienkompetenz 1.1/1.2)

Gegenstände / Fachbegriffe

- Differenzielles Lernen, Persönliches Bewegungsoptimum
- Ganzheitsmethode

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

- Anstrengungsbereitschaft
- Kooperative Leistung bei der Entwicklung von Variationen der Zielübung
- Übungsformen zum Wurf-ABC, Lauf-ABC demonstrieren und beschreiben
- selbständige Nutzung des Lauf-, Wurf-, Sprung-ABCs zur Aufwärmung

punktuell:

- Einzelwettbewerb
- Präsentation Wurf-ABC, Sprung ABC

Kriterien:

- Bewegungsqualität
- Variation

Fachbegriffe

- Bewegungsphasen der Bewegung
- analytisch-synthetische Methode
- Ganzheitsmethode
- Differenzielles Lernen

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|--|--|------------------|---|----------|--------------|
| Bewegen an Geräten – Turnen (5) | Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen | C | A | EF / EPH | 6-8 Stunden |

Verantwortung für sich und andere in der Partner- und Gruppenakrobatik übernehmen. Angst akzeptieren, Strategien zur Angstbewältigung kennen und wagnisbehaftete Situationen kritisch beurteilen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

[]

Sachkompetenz

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

[]

Methodenkompetenz

in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

[]

Urteilskompetenz

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

| | | | |
|---|---|--|---|
| <p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Exemplarische Entscheidung für Akrobatik zur Thematisierung wagnis-, bzw. angstbesetzter Situationen im Sport sowie von Verantwortungsbereitschaft mit bewusster Perspektive des Transfers auf alpinen Skilauf bzw. anderer Sportarten in der Sportaktionswoche</p> | <p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Von Partner über 3-4er Figuren sukzessive Steigerung der Pyramidengröße unter Berücksichtigung der individuellen Möglichkeiten und ggf. der subjektiven Wagniseinschätzung,</p> <p>Sensibilisierung für den Umgang mit eigenen Ängsten,</p> <p>Lernsituationen schaffen, in denen die Schülerinnen und Schüler eigene Fähigkeiten und Grenzen realistisch einzuschätzen lernen und Ängste bewältigen können</p> | <p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Sicherheit bei der Gestaltung von Übungssituationen im Bewegungsfeld Akrobatik, Sicherheitsregeln,</p> <p>Kenntnisse zum Sachfeld Angst (biologische Funktion, körperliche, emotionale, motorische Reaktionsmöglichkeiten), Strategien zur Angstbewältigung,</p> <p>Akzeptanz der Angst als mögliche Ursache für Schwierigkeiten bei der Bewältigung von Bewegungsaufgaben</p> <p>Helfen und Sichern sowie Kooperationsfähigkeit bei der Gruppenarbeit im Bewegungsfeld Akrobatik</p> <p>Kooperatives Miteinander, Thematisierung sowie Akzeptanz eigener und fremder Ängste als Bewältigungsstrategien möglicherweise angstbesetzter Situationen</p> <p>Verantwortungsvolles Abwägen der Risiken</p> <ul style="list-style-type: none"> • Tablet zur Videoaufnahme als Feedback zur Optimierung der Choreographien | <p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Mitarbeit in den Phasen der Erarbeitung der Partner- und Gruppenpyramiden, Beachtung der Sicherheitsregeln, Beiträge in den Unterrichtsgesprächen, individuelle Anstrengungsbereitschaft</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Präsentation einer Gruppenpyramide, Übernahme eines spezifischen Erwärmungsprogramms.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>sachlicher Gehalt der Unterrichtsbeiträge, Kreativität der Präsentation, Qualität der gezeigten Bewegungen bzw. besonderen Aufgaben</p> |
| <p>Fachbegriffe</p> <p>Reaktionsmöglichkeiten bei angstbesetzten Situationen, Angstbewältigungsstrategien, Flow-Modell, Sicherheitsaspekte (Auftrittsbereiche) in der Akrobatik.</p> | | | |

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|--|-----------------------------|------------------|--|----------|--------------|
| Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) | Formen der Fitnessgymnastik | F | | EF / EPH | 8 Stunden |

Fit in die Sport-Aktions-Woche – ein Stationen- Training (z. B. Skigymnastik, Circuit-Training) gesundheitsorientiert und zielgerichtet durchführen und Kriterien geleitet beurteilen, Indikatoren und Messverfahren (z.B. Herzfrequenzmessung) zur individuellen Belastung kennen und einsetzen.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

||

Sachkompetenz

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

||

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

| | | | |
|--|--|--|---|
| <p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Input physiologischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen zur Gestaltung eines Skizirkels // Circuittrainings durch Lehrer,</p> <p>Übernahme und Gestaltung eines Zirkeltrainings durch SuS.</p> <p>Kriterien geleitete Rückmeldung durch die Lerngruppe und die Lehrkraft</p> | <p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Selbstständige Durchführung einer funktionellen Skigymnastik nach erarbeiteten Kriterien zur konditionellen Vorbereitung des Skikurses,</p> <p>Kennenlernen spezifischer Vorbereitung auf das alpine Skilaufen (Skigymnastik) und selbstständige Erarbeitung und Durchführung entsprechender Übungsprogramme, basierend auf den erarbeiteten Kenntnissen physiologischer und trainingswissenschaftlicher Grundlagen,</p> <p>App: Sworkit Kids; Abs Exercises: Sammlung von Kraft-/Ausdauerübungen, verschiedene Fitness-Apps</p> | <p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Skizirkel // Circuittraining, Durchführungs- und Gestaltungskriterien,</p> <p>im alpinen Skilauf benötigte Muskulatur (s.u.),</p> <p>spezifische Übungen zur Verbesserung der Kraft und Ausdauer</p> | <p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Individuelle Mitarbeit und Anstrengungsbereitschaft bei der Durchführung des Zirkeltrainings,</p> <p>Qualität der Beiträge in den Unterrichtsgesprächen</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Qualität des präsentierten Zirkeltrainings Ggf. schriftliche Übung zur Überprüfung der erarbeiteten physiologischen und trainingswissenschaftlichen Grundlagen</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Funktionalität, Intensität, Demonstration, Abwechslungsreichtum des Zirkels, Durchführungskriterien des Zirkeltrainings (abwechselnde Muskelgruppen, Steuerung der Belastungs- und Erholungsphasen)</p> |
| <p>Fachbegriffe</p> <p>Konditionelle Fähigkeiten Kraft und Ausdauer Dimensionen der Kraft (Maximalkraft, Kraftausdauer, Schnellkraft Im Sport wichtige reliefbildende Muskulatur (Biceps und Triceps des Armes, Quadriceps und Biceps des Oberschenkels, Pectoralis, Deltamuskel, gerade und schräge Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur) Trainingsparameter Umfang, Dichte, Intensität; Wiederholungszahlen, Pause, Serien</p> | | | |

2. Halbjahr

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|---|-------------------|------------------|---|----------|--------------|
| Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7) | Mannschaftsspiele | E | e | EF / EPH | 12-16 |

Spielregeln an das eigene Können anpassen und zugleich die Spielfähigkeit verbessern – Kriterien gelungenen Spiels erläutern und Regeln (Regelkategorien nach Digel) anpassen - Methoden und Prinzipien des Bewegungslernens kennen und anwenden exemplarisch an den Grundtechniken des Volleyballspiels und/oder eines anderen Spiels

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

||

Sachkompetenz

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

||

Methodenkompetenz

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

Urteilskompetenz

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

| | | | |
|---|---|---|--|
| <p>Didaktische Entscheidungen</p> <p>Entscheidung für Volleyball, weil exemplarisch großes Sportspiel und Rückschlagspiel. Wahl eines anderen Spiels kursintern entweder Partnerspiel (Badminton, Tischtennis) oder Torschusspiel (Fußball, Handball, Basketball, Ultimate, Flag-Football, Floorball, ...)</p> | <p>Methodische Entscheidungen</p> <p>Regeln anpassen/verändern gemäß dem eigenen Können, Einsatz von Technik- Beobachtungsbögen Spielen in leistungs- bzw. geschlechtshomo- und –heterogenen Gruppen Wiederholung und Übertragung des in UV 2 (BF 3) bearbeiteten Modells zum Bewegungslernen Bewegungen mit Hilfe von Bildreihen beschreiben selbstständiges allgemeines und spezifisches Aufwärmen durch die SuS</p> <ul style="list-style-type: none"> • App: hudl technique; Video Coach zur Visualisierung der eigenen Bewegung mit anschließender Bewegungsanalyse der Techniken anhand festgelegter Kriterien (Medienkompetenz 1.1/1.2) • App: Basketball/Volleyball/Fußball Playbook zur Planung und Visualisierung von Spielzügen | <p>Gegenstände / Fachbegriffe</p> <p>Elementare Grundtechniken im Volleyball (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten, ggf. methodische Reihe zum frontalen Angriffsschlag) Elementare Grundtechniken im Partnerspiel (Grundschläge) oder Torschusspiel (Dribbeln, Passen und Annehmen, Torschuss bzw. Wurf Elementare taktische Grundelemente im Volleyball (Annahmeriegel in Spielformen 3:3, 4:4, Zuspiel, Bereitschaftsposition), in den Torschussspielen (Freilaufen und Anbieten, give and go bzw. Doppelpass, Verteidigungs- und Angriffsaufstellungen, Überzahl- und Unterzahlspiel)</p> | <p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Mitarbeit in den Phasen der Spielentwicklung und –veränderung, Beachtung der selbst entwickelten Regelveränderungen Beiträge in den Unterrichtsgesprächen, individuelle Anstrengungsbereitschaft.</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Übernahme von besonderen Aufgaben (z.B. Aufwärmphasen, Präsentation selbst entwickelter Spielformen, ggf. Agieren als Experte)</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>situationsangemessene Anwendung der Grundtechniken, situationsangemessene taktische Entscheidungen, sachlicher Gehalt der Unterrichtsbeiträge, Qualität der gezeigten Bewegungen bzw. besonderen Aufgaben (s.o.)</p> |
| <p>Fachbegriffe</p> <p>Regelkategorien nach Digel (Personal-, Raum-, Zeit-, Inventar- und Handlungsregeln), konstituierende Spielidee, Individual-, Gruppen- und Mannschaftstaktik der thematisierten Spiele, Kriterien für gelungenes Spiel (Anpassen an eigenes Können, alle dabei, Spaß/Spielfluss, Fairplay...), Gemeinsamkeiten und Übertragbarkeiten taktischer Grundelemente in den Sportspielen, Kriterien für gutes Aufwärmen (Funktionalität, Intensität, Demonstration, Spaß), Grundbegriffe des thematisierten Modells zum Bewegungslernen</p> | | | |

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|---|-------------------|------------------|---|----------|--------------|
| Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (6) | Gymnastik | B | E | EF / EPH | 12 Stunden |

Mit dem Seil Bewegungen gestalten Eine Rope Skipping-Choreografie in der Gruppe erarbeiten und das Handgerät Seil für eine Improvisation nutzen. Kriterien für eine gelungene Choreografie bzw. Improvisation kennen, nach diesen Kriterien eine Choreografie // Improvisation erarbeiten und beurteilen

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

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

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

[]

Sachkompetenz

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

[]

Methodenkompetenz

Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

Urteilskompetenz

eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Didaktische Entscheidungen

Erstellen einer Gruppenchoreografie unter Verwendung von Grundsprüngen und weiteren Elementen aus dem Bereich Rope Skipping

Einbeziehen und Kombinieren von Einzel- und Partner- und Gruppenelementen des Rope Skipping

Erarbeitung einer Rope Skipping-Gruppenchoreografie unter Einbezug verschiedenster Gestaltungskriterien

Präsentieren, Reflektieren und schematisches Darstellen von Rope Skipping/Improvisations-Choreografien, sowie Beurteilen dieser Choreografien anhand von vereinbarten Kriterien

Improvisations- und Kompositionsaufgaben zu verschiedenen Ausgangspunkten bzw. Anregungen erproben und üben

Methodische Entscheidungen

Stationsarbeit zur Erarbeitung verschiedener Rope Skipping-Elemente (Jumps)/ zur Erkundung verschiedener Improvisationsanregungen

Klassenunterricht für Theoriephasen und zur Präsentation, Reflexion und Beurteilung der Arbeitsergebnisse

Partnerarbeit zur Festigung und Erweiterung der verschiedenen Elemente/ Erprobung verschiedener Improvisationsanregungen/ Entwicklung einer Improvisationskomposition

Gruppenarbeit zur Erstellung einer Gruppenchoreografie im Rope Skipping/ einer Improvisationskomposition

Gegenstände / Fachbegriffe

- Seile
- Stationskarten
- Rope Skipping Musik (ab 123 beats per minute)
- Thematische Musik zur Improvisation/ vocals oder instrumental (z.B. Fluch der Karibik etc)
- Musikanlage
- Poster zur Ergebnissicherung
- Beobachtungs-/Bewertungsbogen
- Tablets zur Videoaufnahme für die Optimierung der Gruppenchoreographie
-

Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung

unterrichtsbegleitend

- soziale Interaktion in der Gruppe/mit dem Partner
- Kreativität und Produktion von Ergebnissen in der Partnerarbeit/Gruppenarbeit
- Beteiligung in den Reflexionsphasen
- Verbesserung von Bewegungsqualität und Rhythmusgefühl sowie Ausdruck von Bewegungsmerkmalen
- Hilfsbereitschaft (z.B. Auf-Abbau)
- Anstrengungsbereitschaft (z.B. Nutzung der Bewegungszeit/Einlassen auf Neues und Ungewohntes).

punktuell:

- Beurteilung der Ergebnisse der Gruppenchoreografien anhand von vorher aufgestellten Kriterien
- Individueller Ausdruck beider geschlechtstypischer Bewegungsmerkmale

Kriterien:

- Korrekte Technik der RS-Jumps
- Synchronität
- Nutzung von Raumebenen
- Nutzung von Raumwegen
- Integration von Partner/Gruppenelementen
- Bewegungsfluss
- Variierung des Schwierigkeitsgrades
- Rhythmusfähigkeit

- Einbezug des Handgerätes
- Erkennbarkeit von Aufbau und Abbau der Improvisation
- Überzeugende Realisierung der Improvisationsanregungen etc.

Fachbegriffe

- Rope Skipping Einzelsprünge: Easy Jump (einbeinig) vw/rw, Criss Cross, Rope Running, Double Under, Forward Straddle, Side Swing, Side Straddle, Heel to Heel, Turn Around, Catch the Rope.....
- Rope Skipping-Partnersprünge: Easy Jump face to face, tandem, turning buddy, shaking hands side by side, Wheel.....
- Rope-Skipping-Gruppensprünge: Visitor /Einzelsprünge im Double Dutch (Langseil)

- Aufbau/Abbau einer Komposition
- Improvisationsanregung: Emotion(Wut, Liebe), Handgerät(Seil), Grafik (Bild,Poster), Musik (sanft, explosiv), Textvorlage (Gedicht, Geschichte)
- Komposition

| Bewegungsfeld / Sportbereich | Inhaltlicher Kern | päd. Perspektive | | Jahrgang | Dauer des UV |
|--|--|------------------|---|----------|--------------|
| Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3) | BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß | D | F | EF | 15 |

Die konditionelle Fähigkeit Ausdauer und ihre Trainierbarkeit kennen und im individuellen Trainingsprozess umsetzen - Zusammenhänge gesunder Lebensführung (z.B. Ernährung, Bewegung) kennen und erläutern.

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

[]

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

[]

[]

[]

Sachkompetenz

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

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

Methodenkompetenz

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

[]

Urteilskompetenz

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

(f): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Didaktische Entscheidungen

Kenntnisse über Ausdauerformen und ihre Bedeutung für den Sport erwerben

Kenntnisse über Anpassungen des Herz-Kreislaufsystems bei Ausdauerbeanspruchungen erwerben

Trainingswissenschaftliche Grundlagen für ein gesundheitsbewusstes Ausdauertraining kennenlernen

Geeignete Trainingsprogramme zur Förderung der individuellen Ausdauer entwickeln

Kenntnisse über den Zusammenhang sowie die Voraussetzungen für Gesundheit und Fitness erwerben

Methodische Entscheidungen

Erproben von unterschiedlichen Trainings- / Übungsformen im Bereich Laufen

Verbesserung der individuellen aeroben Ausdauerleistungsfähigkeit

Dokumentation physischer Parameter / des Leistungsstandes sowie der Arbeits- bzw. Organisationsformen
ausgewählte Kurzreferate (z. B. Ausdauerformen u. ihre Bedeutung für d. Sport, Trainingsformen der Ausdauer, Energiebereitstellung, Gesundheit u. Ausdauer, Gesundheit u. Fitness)

- **App:** hudl technique; Video Coach zur Visualisierung der eigenen Bewegung mit anschließender Bewegungsanalyse der Techniken anhand festgelegter Kriterien (Medienkompetenz 1.1/1.2)
- **Apps** zur selbstständigen Gestaltung eines individuellen gesundheitsorientierten Ausdauertrainings

Gegenstände

Ausdauerdisziplinen der „klassischen“ Leichtathletik (Mittel- und Langstreckenlauf)

Physiologische Anpassung des Körpers auf Ausdauerbeanspruchungen

Trainingsmethoden und Belastungsmerkmale

Diagnose der individuellen Ausdauerleistungsfähigkeit

Zusammenhänge zwischen Ernährung und körperlicher Leistungsfähigkeit

Lernerfolgsüberprüfung(en) /

Leistungsbewertung

Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

unterrichtsbegleitend

1. sich auf Unterrichtssituationen einlassen
2. Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern- und Übungssituationen einbringen
3. Erfahrungen, Kenntnisse strukturiert wiedergeben
4. Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern können
5. individuelle Anstrengungsbereitschaft

punktuell:

Schriftliche Übung zwecks Überprüfung der erworbenen fachlichen Kenntnisse

fakultativ: Dauerlauf 20-30 min ohne Pause durchhalten

Kriterien:

Hier können Sie die Kriterien eintragen.

Fachbegriffe

Ausdauerformen / Herzfrequenz / Schlagvolumen / Herzminutenvolumen / Dauermethode / Intervallmethode / Wiederholungsmethode / Wettkampfmethode / extensiv / intensiv / aerob / anaerob / lohnende Pause / anaerobe Schwelle / Cooper- Test / Energiebereitstellung (auch Ernährung)