

## Einführungsphase

### Profilierung

Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (KLP S. 20)

### Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I ca. 12 Std.	<b><u>„Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining“</u></b> Die eigene Ausdauer gezielt (auch außerhalb) des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren Bewegungsfeld/ Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
	UV II ca. 12 Std.	<b><u>"Die spezielle Spielfähigkeit verbessern"</u></b> Taktische Elemente einer Mannschaftssportart in kleinen Spielformen kennenlernen und auf das Zielspiel anwenden Bewegungsfeld/ Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele
	Freiraum	ca. 12 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV III ca. 12 Std.	<b><u>"Gestaltung einer tänzerischen Choreographie"</u></b> Eine tänzerische Einzel- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten. Bewegungsfeld/ Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste
	UV IV ca. 12 Std.	<b><u>"Erfahren von Wagnissituationen im Parkoursport oder Turnen mal anders"</u></b> Turnerische Elemente des Parkoursport kennenlernen und gezielt damit verbundene Gefahrenmomente erkennen und einschätzen. Bewegungsfeld/ Sportbereich: Bewegen an Geräten - Turnen
	Freiraum	ca. 12 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

## Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Einführungsphase (EF) 1. Halbjahr</b>
<b><u>Unterrichtsvorhaben Nr. 1</u></b>
<b><u>Thema:</u></b> <b>"Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining"</b>
Die eigene Ausdauer gezielt (auch außerhalb) des Unterrichts trainieren und das eigene Training dokumentieren
Bewegungsfeld/ Sportbereich: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen
<b><u>Kompetenzerwartungen</u></b> Die Schülerinnen und Schüler können
<ul style="list-style-type: none"><li>• allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)</li><li>• unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)</li><li>• einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lauftagebuch) (MK)</li><li>• ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen (UK)</li><li>• sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen und in diesem Zusammenhang ein Aufwärmtraining selbständig planen und anleiten (MK, SK)</li><li>• die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)</li><li>• ihren Puls messen und Zusammenhänge zwischen Belastung und Herzfrequenz erkennen (SK)</li><li>• den Körper bei sportlicher Belastung bewusst wahrnehmen und auf Veränderungen (z.B. Puls) angemessen reagieren (BW)</li></ul>
<b><u>Inhaltsfelder:</u></b> f Gesundheit a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen d Leistung
<b><u>Inhaltliche Schwerpunkte:</u></b> <ul style="list-style-type: none"><li>• grundlegende Aspekte der Gesundheitsförderung und gesundheitliche Auswirkungen des Sporttreibens</li><li>• Wahrnehmung und Körpererfahrung</li><li>• Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [u.a. physische Leistungsvoraussetzungen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Koordination]</li></ul>
<b><u>Hinweise zur Leistungsüberprüfung</u></b> z.B. Lauftagebuch z.B. Ausdauerstest zum Ende des UV → SPORT LK
<b><u>Medien:</u></b> Gegebenenfalls Arbeitsblätter zum Zusammenhang sportlicher Aktivität und Gesundheit/ Wohlbefinden
<b><u>Zeitbedarf:</u> 12 Stunden</b>

## **Unterrichtsvorhaben Nr. 2**

### **Thema:**

#### **"Die spezielle Spielfähigkeit verbessern"**

Taktische Elemente einer Mannschaftssportart in kleinen Spielformen kennenlernen und auf das Zielspiel anwenden

Bewegungsfeld/ Sportbereich: Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler können

- in einem **Mannschaftsspiel** gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. (BW)
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. (SK)
- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)
- Schiedsrichtertätigkeiten selbstständig übernehmen und faires Verhalten einschätzen. (UK)

### **Inhaltsfelder:**

e Kooperation und Konkurrenz

d Leistung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- offensiv- und defensivtaktische Elemente einer Mannschaftssportart

### **Hinweise zur Leistungsüberprüfung**

- Überprüfung der Spielfähigkeit im Zielspiel
- evtl. schriftliche Überprüfung ausgewählter Regelgrundlagen der Mannschaftssportart
- unterrichtsbegleitende Beobachtungen hinsichtlich der Schwerpunkte Kooperation und Taktikverständnis
- gegebenenfalls Referate zu Themengebieten der Angriffs- und Abwehrtaktik und zum Regelwerk

### **Medien:**

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

## Einführungsphase (EF) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben Nr. 3

#### Thema:

#### "Gestaltung einer tänzerischen Choreographie"

Eine tänzerische Einzel- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Raumwege, Raumebenen und Formationen skizzieren, präsentieren und bewerten.

Bewegungsfeld/ Sportbereich: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

#### Kompetenzerwartungen

Die Schülerinnen und Schüler können

- ihren körperlichen Einsatz individuell an die wechselnden spezifischen Anforderungen (ggf. eines Geräts) anpassen. (BW)
- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- eine Einzel- oder Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)
- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (z.B. Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Eigene Ergebnisse vor der Gruppe präsentieren. (BW)

#### Inhaltsfelder:

b Bewegungsgestaltung

a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

#### Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungsformen und -kriterien (individuell und gruppenspezifisch)
- Variationen von Bewegung (u.a. räumlich, zeitlich, dynamisch)
- Gestaltungsanlässe, Gestaltungsthemen und -objekte
- Wahrnehmung und Körpererfahrung

#### Hinweise zur Leistungsüberprüfung

- Präsentation einer Einzel- oder Gruppenchoreographie
- Kriteriengeleitete Bewertung der Choreographien
- (evtl. skizzierte) Verschriftlichung der Erarbeitungen

#### Medien:

evtl. Videos vorangegangener Choreographieergebnisse

Zeitbedarf: ca. 12 Stunden

## **Unterrichtsvorhaben Nr. 4**

### **Thema:**

### **"Erfahren von Wagnissituationen im Parkoursport oder Turnen"**

Turnerische Elemente des Parkoursports oder Gerätturnens kennenlernen und gezielt damit verbundene Gefahrenmomente erkennen und einschätzen.

Bewegungsfeld/ Sportbereich: Bewegen an Geräten - Turnen

### **Kompetenzerwartungen**

Die Schülerinnen und Schüler können

- in Bewegungssituationen sportartspezifische Gefahrenmomente einschätzen und ihr Bewegungshandeln situationsangemessen und verantwortlich anpassen. (BW/ UK)
- einzelne turnerische Elemente benennen und demonstrieren können. (SK/ BW)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)
- in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (UK/ BW)

### **Inhaltsfelder:**

c Wagnis und Verantwortung

b Bewegungsgestaltung

### **Inhaltliche Schwerpunkte:**

- Spannung und Risiko
- Emotionen (u.a. Freude, Frustration, Angst)
- Handlungssteuerung (u.a. Regeln und Verfahren zum Umgang mit Risiken bzw. zur Risikovermeidung oder -minderung)
  - Variationen von Bewegung

### **Hinweise zur Leistungsüberprüfung**

z.B. Absolvieren eines Parkours

Gegebenenfalls Erstellung eines Portfolios

### **Medien:**

Gegebenenfalls Videos professioneller Traceure zur Motivation

Gegebenenfalls Videos der Umsetzung im Sportunterricht

**Zeitbedarf:** ca. 12 Stunden

**Summe Einführungsphase: ca. 72 Stunden (Freiraum ca. 24 Stunden)**