

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.	<u>„Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining“</u> 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.	<u>"Die spezielle Spielfähigkeit verbessern"</u> 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.	<u>"Gestaltung einer tänzerischen Choreographie"</u> 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.	<u>"Erfahren von Wagnissituationen im Parkoursport oder Turnen mal anders"</u> 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

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

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)