

## Einführungsphase (EPH)

### Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Fitness: Entwicklung, Durchführung und Reflexion eines Programms

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen der Fitnessgymnastik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- ein Fitnessprogramm unter einer ausgewählten Zielrichtung präsentieren.

Inhaltsfeld(er): Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

UK: - ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 6

### Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Gesundes Dehnen: Reflexion und Kritik an unterschiedlichen Dehnmethoden

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltlicher Kern: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

SK: - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

- Unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.

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

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

Zeitbedarf: 4

## Einführungsphase (EPh)

### Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition – kriteriengeleitete Erarbeitung, Durchführung und Reflexion

BF/SB: 6 Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- ein Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfeld(er): Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

MK: - Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

UK: - eine Gruppenchoreographie anhand zuvor entwickelter Kriterien bewerten.

Zeitbedarf: 5

### Unterrichtsvorhaben IV

Thema: Eine neu erlernte Technik im Hinblick auf Methode und persönlichen Erfolg bewerten

BF/SB: 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Inhaltlicher Kern: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

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

Inhaltsfeld(er): Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

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

Zeitbedarf: 5

## Einführungsphase (EPh)

### Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Taktische Spielfähigkeit verbessern

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiel

Inhaltlicher Kern: Mannschafts- oder Partnerspiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive oder in der Defensive anwenden.

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz, Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten, Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

MK: - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

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

Zeitbedarf: 6

### Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Neue Partner – wechselnde Gegner. Erprobung und Reflexion der Regelkompetenz

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiel

Inhaltlicher Kern: Mannschafts- oder Partnerspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld(er): Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e): Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

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

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

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

Zeitbedarf: 4

