

Themenbereich 1: Bewegungen beschreiben und analysieren: am Bsp. Tanzen, Gestalten, Darstellen

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen erweitern ihre Bewegungserfahrung und vergrößern ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Ausdruck und Körperwahrnehmung. Sie drücken sich über den Körper rhythmisch und tänzerisch aus. Sie kooperieren bei der Entwicklung von Choreografien und sind in der Lage, diese zu präsentieren sowie die eigene Leistung und die von Mitschülerinnen und Mitschülern einzuschätzen. Durch das Erwerben von Fachwissen aus dem Bereich der Bewegungslehre (Bewegungsbeschreibung, -analyse und biomechanische Grundlagen) vergrößern sie ihr Handlungswissen und verbessern ihr Bewegungskönnen. Die Mitgestaltung des Unterrichts durch die Schülerinnen fördert die Selbstverantwortung für den Lern- und Übungsprozess.

Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung
- MB: Kommunikation und Kooperation; Produktion und Präsentation
- BTW: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
Bewegungskompetenz 2,3 Urteils- und Reflexionskompetenz 1 Personalkompetenz 1 Sozialkompetenz 1,2,3,6,7 Ausführliche Beschreibungen s. Anhang	(1) weitere gymnastische und tänzerische Grundformen rhythmisiert und raumorientiert demonstrieren (3) eine tänzerische Bewegungskombination demonstrieren (4) Merkmale von Bewegungsqualität demonstrieren (5) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren (6) erlernte Bewegungen beschreiben und dokumentieren (7) die Phasengliederung einer Bewegung an Beispielen beschreiben (8) erlernte Bewegungen aus biomechanischer Sicht erklären (9) die Bedeutung der Motivation beim Erlernen sportlicher Bewegung erklären (10) sich eine Bewegungskombination einprägen und diese dokumentieren (11) Kriterien von Bewegungsqualität erkennen und bewerten (12) Gestaltungskriterien und mögliche Variationen benennen (13) einfache Funktionsweisen von Musik auf	<i>Unterrichtsvorhaben:</i> <i>Wir erlernen mit verschiedenen Herangehensweisen eine Choreographie, können diese beschreiben und die Bewegungsqualität bewerten</i> Teilchoreographie erlernen aus/durch - verschriftlichter Bewegungsbeschreibung - Nachtanzen - Erfinden Choreographie verschriftlichen neue azyklische Bewegungsformen selbständig erlernen und verbessern Durch Videoanalyse und/oder Partnerfeedback Bewegungsqualität beschreiben, analysieren und verbessern	Beispielinheit dazu siehe moodle, Verwendung möglich, nicht verpflichtend Achterbögen zusammenfassen z.B. einbeinige Drehungen, Bodenelemente, Sprünge

	<p>Bewegungsabläufe anwenden</p> <p>(14) Rhythmus erfassen und strukturieren</p> <p>(15) Feedback zur Verbesserung der Bewegungsqualität nutzen</p> <p>(16) Gestaltungskriterien auf eine Bewegungsverbindung anwenden und variieren</p> <p>(17) in einer Paar- oder Gruppengestaltung eine gymnastische oder tänzerische Bewegungsfolge choreografieren und präsentieren</p>	<p>Gestaltungskriterien kennenlernen und anwenden</p> <p>Choreographie präsentieren</p>	<p>zum Beispiel Bewegungstempo, Körperhaltung, Körperspannung</p> <p>3-Phasenmodell nach Schnabel und Meinel</p> <p>z. B. Aufstellungsformationen, Raumwege, Levels</p> <p>Einzählen und Takte auf Bewegungsabläufe anwenden, Einsätze geben,</p>
--	---	---	---

Themenbereich 2: Körperliche Leistungsfähigkeit verbessern: am Bsp. Fitness entwickeln

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen beschäftigen sich mit dem Sinn und der Bedeutung des Themas „Fitness“. Dabei stehen das Erproben und die eigene Gestaltung im Mittelpunkt. Ziel ist es, die Voraussetzungen zu schaffen, dass die Schülerinnen fähig sind, ihre körperliche Fitness eigenständig zu verbessern und die Bedeutung eines gesundheitsorientierten Muskeltrainings für ihr physisches wie psychisches Wohlbefinden zu erfahren. Beim gesundheitsorientierten Muskeltraining müssen die Schülerinnen sich auch immer wieder an die eigenen Grenzen heranwagen. Dabei sind keine maximalen Belastungen gemeint, sondern z. B. die Steigerung der Wiederholungszahlen bei korrekter Bewegungsausführung. Kooperation wird im Sinne gegenseitiger Unterstützung (Hilfestellung, Rückmeldungen) der Schülerinnen beim Erreichen der individuellen Ziele verlangt. In diesem Unterrichtsvorhaben erwerben die Schülerinnen grundlegende Kenntnisse des sportlichen Trainings.

Sportpädagogische Perspektiven: z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Fitness verbessern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln“

Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung; Bewegung und Entspannung; Körper und Hygiene; Sicherheit und Unfallschutz
- VB: Chancen und Risiken der Lebensführung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 1,2,4</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 2,3</p> <p>Personalkompetenz 1,2,3,4,5,6</p> <p>Sozialkompetenz 1</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) in sportlichen Anforderungssituationen entwicklungsgemäß angepasste konditionelle und koordinative Leistungen erbringen</p> <p>(2) Mobilisations- und Dehnübungen korrekt ausführen</p> <p>(3) ein individuelles Fitnesstraining ausführen</p> <p>(4) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(5) Grundbegriffe des sportlichen Trainings erklären</p> <p>(7) ihren Fitnesszustand realistisch einschätzen</p> <p>(8) Fitnessübungen zielgerichtet auswählen</p> <p>(9) ihren konditionellen Entwicklungsprozess wahrnehmen und dokumentieren</p> <p>(10) schulische und außerschulische Möglichkeiten zur Entwicklung ihrer Fitness einschätzen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir erstellen ein individuelles Krafttraining</i></p> <p>Eingangskrafttest</p> <p>Kräftigungsübungen zu verschiedenen Muskelgruppen ausführen</p> <p>Sinnvolle Reihenfolge für Kräftigungsübungen erarbeiten</p> <p>Grundbegriffe des sportlichen Trainings erklären</p> <p>Differenzierungsmöglichkeiten kennenlernen und anwenden</p> <p>einen individuellen Trainingsplan erstellen, ausführen und dokumentieren</p> <p>Abschlusstest</p> <p>Reflexion im Hinblick auf Möglichkeiten zur weiteren</p>	<p>Beispieleinheit siehe moodle, Verwendung möglich, nicht verpflichtend</p> <p>z.B. Trainingsbegriff, Belastungsgefüge, Trainingsmethoden, konditionelle Fähigkeiten</p>

		Entwicklung ihrer Fitness	
--	--	---------------------------	--

Themenbereich 3: Sportspiele analysieren und vergleichen: am Beispiel Handball-Basketball

Generelle Vorbemerkungen:

Übergeordnetes Ziel dieser Einheit ist der Erwerb einer allgemeinen Spielfähigkeit. Der Unterricht zielt im Besonderen auf die Verknüpfung von Theorie und Praxis in integrativer Form ab. Von der Praxis ausgehend werden basierend auf sportwissenschaftlichen Theoriebeständen „Probleme“ des Sportspiels gelöst. Auf der Suche nach der bestmöglichen Lösung der gestellten Bewegungsaufgabe (z. B. Korbwurf oder Torwurf) sollen die Schülerinnen Lösungen erkennen, diese verstehen und anwenden. Die Schülerinnen lernen, Sportspiele zu analysieren und zu vergleichen. Die Analyse der Sportspiele erfolgt auf verschiedenen Ebenen: Die Schülerinnen sollen die Regeln der Sportspiele kennen und diese auch anwenden können, die wichtigsten taktischen Grundzüge der Spiele verstehen und diese anwenden können und in der Lage sein, die wesentlichen technischen Merkmale der zentralen Abschlussarten (Druckwurf und Schlagwurf) zu analysieren und zu vergleichen.

Sportpädagogische Perspektiven: „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“

Leitperspektiven: BTV: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich

- MB: Medienbildung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 2,4</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 1,2</p> <p>Personalkompetenz 1,5,6</p> <p>Sozialkompetenz 1,2,3,4,5,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) sportspielspezifische Bewegungs-techniken und Balltechniken in Gleichzahlspielen anwenden</p> <p>(2) in Angriff und Abwehr individual- und gruppentaktisch situationsangemessen im reduzierten Zielspiel handeln</p> <p>(3) mannschaftstaktische Elemente im reduzierten Zielspiel anwenden</p> <p>(5) wesentliche Strukturmerkmale von Sportspielen nennen</p> <p>(6) wesentliche Merkmale der Grundtechniken nennen und beschreiben</p> <p>(7) Spielsituationen auf Darstellungen erkennen, beschreiben und erklären</p> <p>(8) spielspezifisch wichtige Taktiken für erfolgreiches Spielen nennen und erläutern</p> <p>(9) Fachbegriffe, Regeln und Taktiken in geeigneter Form dokumentieren</p> <p>(10) regelgerecht und fair – auch ohne Schiedsrichter – spielen</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir verstehen, was wir spielen</i></p> <p>zentrale technische und taktische Elemente aus dem Handball und Basketball werden praktisch durchgeführt, miteinander verglichen und dokumentiert:</p> <ul style="list-style-type: none"> - Spielregeln - Techniken beim Passen und Dribbeln - Schrittmittel - Korb- bzw. Torwurf - evtl. Fastbreak/ Tempogegenstoß - evtl. Sperren/Absetzen bzw. Blocken/ Abrollen im 3:3 	<p>Beispieleinheit siehe moodle, Verwendung möglich, aber nicht verpflichtend</p> <p>Als Überzahl und/ oder Gleichzahlspiel</p>

	(11) Spielleitungsaufgaben übernehmen		
<p>Inhaltsbereich: Laufen, Springen, Werfen</p>			
<p>Generelle Vorbemerkungen: Die Schülerinnen verfügen im Laufen, Springen und Werfen über ein erweitertes Bewegungsrepertoire, erweiterte Bewegungssensibilität und zunehmend bessere Bewegungsqualität. Sie erkennen durch die Mess- und Vergleichbarkeit leichtathletischer Aufgabenstellungen ihre Leistungsfortschritte und erfassen die Bedeutung des Übens. <i>Sportpädagogische Perspektiven</i> z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“ bzw. „Das Leisten erfahren und reflektieren“ <i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • PG: Wahrnehmung und Empfindung 			
<p>Prozessbezogene Kompetenzen</p>	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p>	<p>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</p>	<p>Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise</p>
<p>Bewegungskompetenz 1,2,4</p>	<p>unter Berücksichtigung grundlegender Technikmerkmale</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben:</i> Wir erlernen bzw. verbessern grundlegende Techniken beim Laufen, Springen und Stoßen/Werfen und laufen ausdauernd</p>	

<p>Urteils- und Reflexionskompetenz 1</p> <p>Personalkompetenz 1,2,3,,6</p> <p>Sozialkompetenz 1,2,4,5,6</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(1) über Hindernisse laufen</p> <p>(2) hoch springen</p> <p>(3) weit werfen, stoßen</p> <p>(6) die Bedeutung des Inhaltsbereichs als Freizeitaktivität reflektieren</p> <p>(12) leistungsbestimmende Merkmale und Techniken nennen, beschreiben und erklären</p> <p>(13) die eigene Leistung realistisch einschätzen</p> <p>(14) leistungsbestimmende Merkmale und Fehler bei sich und anderen erkennen und korrigieren</p>	<p>variabel und rhythmisch über Hindernisse laufen</p> <p>aus bogenförmigem Anlauf in die Höhe springen, Schersprung und Flop</p> <p>Kugelstoßen</p> <p>Wurferfahrungen erweitern z.B. im Speerwurf</p>	<p>z.B. Bananenkisten, Koordinationsleiter...</p> <p>Stemmbeineinsatz, hoher Ellbogen</p>
<p>Inhaltsbereich: Spielen</p> <p style="text-align: center;">z.B. Hockey, Badminton, Tischtennis, Frisbee, Football, ...</p>			
<p>Generelle Vorbemerkungen:</p> <p>Die Schülerinnen erkennen die Grundstruktur des Spiels und sind in der Lage, aktiv am Spiel teilzunehmen. Sie erweitern ihre technischen Fertigkeiten, taktischen Fähigkeiten und Regelkenntnisse und ihre Spielfähigkeit sportspielspezifisch. Sie kooperieren in homogenen und heterogenen Mannschaften, konkurrieren fair und regulieren dabei ihre Emotionen.</p> <p><i>Sportpädagogische Perspektiven:</i> z. B. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“, „das Leisten erfahren und reflektieren“ bzw. „Gemeinsam handeln, wettkämpfen und sich verständigen“</p> <p><i>Leitperspektiven:</i></p> <ul style="list-style-type: none"> • BTW: Wertorientiertes Handeln; Konfliktbewältigung; Interessensausgleich 			
<p>Prozessbezogene Kompetenzen</p>	<p>Inhaltsbezogene Kompetenzen</p>	<p>Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht</p>	<p>Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise</p>
			<p>Nicht Handball, Basketball, Volleyball,</p>

Siehe Spielen	Siehe Spielen	<i>Unterrichtsvorhaben: Wir lernen eine neue Mannschaftssportart kennen</i>	Fußball
---------------	---------------	---	---------

Inhaltsbereich : Tanzen, Gestalten, Darstellen: Handgeräte

Generelle Vorbemerkungen:

Die Schülerinnen vertiefen ihr Bewegungsrepertoire in Bezug auf Körperwahrnehmung und Ausdruck. Sie drücken sich über den Körper und unter Einbeziehung von unterschiedlichen Materialien rhythmisch und tänzerisch aus.

Sportpädagogische Perspektiven: „Sich körperlich ausdrücken und Bewegungen gestalten“ bzw. „Wahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrungen erweitern“

Leitperspektiven:

- PG: Wahrnehmung und Empfindung
- BTV: Toleranz, Solidarität, Inklusion, Antidiskriminierung

Prozessbezogene Kompetenzen	Inhaltsbezogene Kompetenzen	Konkretisierung, Vorgehen im Unterricht	Ergänzende Hinweise, Arbeitsmittel, Organisation, Verweise
<p>Bewegungskompetenz 2,4</p> <p>Urteils- und Reflexionskompetenz 2</p> <p>Personalkompetenz 6</p> <p>Sozialkompetenz 1,7</p> <p>Ausführliche Beschreibungen s. Anhang</p>	<p>(2) weitere Techniken mit Handgeräten und Materialien in einfache Bewegungsverbindungen integrieren und demonstrieren</p> <p>(11) Kriterien von Bewegungsqualität erkennen und bewerten</p> <p>(14) Rhythmus erfassen und strukturieren</p>	<p><i>Unterrichtsvorhaben: Wir gestalten eine Bewegungs- verbindung mit dem Band und wiederholen die anderen Handgeräte</i></p> <p>Band: Schlangen, Spiralen, 8er</p> <p>Ball Reifen Seil</p> <p>Präsentation einer vorgegebenen Kür mit dem Band und/oder den anderen Handgeräten</p>	<p>ohne Benotung möglich</p> <p>Siehe Ergänzung zum Schulcurriculum: Pflichtübung Band</p> <p>Siehe vereinfachte Abiküren</p>