



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Schuleigener Lehrplan im Fach Sport 2026

Inhalt:	Seite:
Präambel	2
1. Grundlagen Kernlehrplan Fach Sport – Schulinternes Curriculum	3
1.1. Kompetenzbereiche	3
1.2. Pädagogische Perspektiven	5
1.3. Unterrichtsvorhaben	6
1.3.1. Planungsraster Klasse 5/6	7
1.3.2. Planungsraster Klasse 7/8	9
1.3.3. Planungsraster Klasse 9/10	11
1.3.4. Unterrichtsvorhaben Einführungsphase EPh	13
1.3.5. Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase QPh	19
1.4. Leistungsbewertung im Fach Sport	68
1.4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung	68
1.4.2. Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien	71
1.4.3. Checkliste zur Beurteilung nach Kompetenzen	72
1.4.4. Grundsätze der Notenbildung	72
1.4.5. Bewertungskriterien nach dem MEISTER-Prinzip	72
1.5. Entscheidungen zu fach- oder unterrichtsübergreifenden Fragen	73
1.6. Medienbildung	74
2. Außerunterrichtliche Sportangebote	76
2.1. Landessportfeste der Schulen	76
2.2. Arbeitsgemeinschaften	76
2.3. Sportorientierte Klassenfahrt	76
2.4. Interne Turniere und Veranstaltungen	77
2.5. Re-Check	77
2.6. Suitbertus Lauf-Team	77
3. Schutzvereinbarungen	78
Anhang	79
• Beispiel Bewertungstabelle	79
• Notenstufen der Leistungsbewertung	80
• Checkliste für die Bewertung im Sportunterricht	81
• Bewertungskriterien nach dem MEISTER-Prinzip	82

Präambel

Schulsport heute versteht sich als zentraler Ansatzpunkt ganzheitlicher Erziehung (Körper, Geist und Seele), der über die körperliche und motorische Dimension hinaus auch soziale Bezüge, Emotionen, Motive und Wertvorstellungen vermittelt. In diesem Sinne geht es darum, die Schülerinnen und Schüler in ihrer Entwicklung durch möglichst vielfältige sportliche Erfahrungen, die von den jeweils individuellen Lernvoraussetzungen ausgehen, zu fördern und ihnen fachimmanente Kompetenzen wie Fertigkeiten, Fähigkeiten und Kenntnisse zu vermitteln. Neben der Stärkung physischer Ressourcen wie Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit und Koordination stehen gleichwertig die Entwicklung und Festigung psychischer Ressourcen wie Selbstvertrauen, Selbstwertgefühl, Kooperations- und Kommunikationsfähigkeit.

Darüber hinaus ist es vor dem Hintergrund der Lebens- und Lernbedingungen der Heranwachsenden eine grundlegende Aufgabe des Schulsports, die Handlungskompetenz der Schülerinnen und Schüler im Hinblick auf die Erschließung der außerschulischen Bewegungs- und Sportkultur zu initiieren und zu fördern, so dass im Idealfall Sport zum selbstverständlichen Faktor einer aktiven und verantwortungsbewussten Lebensgestaltung wird und dieses auch lebenslang bleiben soll.

Diesem Verständnis von Schulsport, der mit Blick auf die außerschulische Lebenswelt sowohl sportspezifische Aspekte vermitteln als auch Einstellungen und Haltungen anbahnen will, wird am Suitbertus-Gymnasium versucht Rechnung zu tragen. Hierbei wird der Sportunterricht mit einer durchgängigen Pflichtstundenzahl von drei Wochenstunden in der Sekundarstufe I erteilt, wobei nicht zuletzt aus organisatorischen Gründen in den Jahrgangsstufen 6 und 8 ein Schwerpunkt auf dem Sportbereich „Bewegen im Wasser“ gelegt wird, weil Schwimmen auch nach der Schulzeit eine ideale Lifetime-Sportart darstellt.

Weiterhin werden die Schülerinnen und Schüler über den Erwerb sportmotorischer Fertigkeiten und Fähigkeiten angeleitet, ihre sportliche Betätigung zu reflektieren. Dieses betrifft zu einem wesentlichen Teil die Fähigkeit zur Beurteilung möglicher positiver oder negativer Auswirkungen auf die Gesundheit und das allgemeine körperliche Wohlbefinden. In diesem Sinne arbeitet der Schulsport am Suitbertus-Gymnasium darauf hin, den Schülerinnen und Schülern das Wissen und die Handlungskompetenzen mit auf den Weg zu geben, die sie benötigen, um verantwortete Entscheidungen über ihre eigene Gesundheit, deren Erhaltung und Verbesserung treffen zu können. Zudem wird besonderer Wert darauf gelegt, das Prinzip der Verständigung zu einem grundlegenden Bestandteil des Unterrichts zu erheben. Das beinhaltet besonders die Förderung der Fähigkeit des fairen Umgangs miteinander, der Einsichtsfähigkeit bezüglich der Notwendigkeit, Regeln einzuhalten sowie der Kompetenz, Konflikte im sozialen Miteinander zu lösen.

Durch die sportorientierten Klassenfahrten in der Jahrgangsstufe 8 wird den Schülerinnen und Schülern die Möglichkeit geboten, die Natur bewusst zu erleben und den Blick für die Umweltproblematik zu schärfen.

1. Grundlagen Kernlehrplan Fach Sport

Im Fach Sport geht es um die Entwicklung von Kompetenzen im Zusammenhang mit der für den Schulsport als Doppelauftrag formulierten pädagogischen Leitidee der Entwicklungsförderung durch Bewegung, Spiel und Sport und der Erschließung der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

1.1. Kompetenzbereiche:

Kompetenzbereiche repräsentieren die Grunddimensionen des fachlichen Handelns. Sie dienen dazu, die einzelnen Teiloperationen entlang der fachlichen Kerne zu strukturieren und den Zugriff für die am Unterrichtsprozess Beteiligten zu verdeutlichen.

Die umfassende Handlungskompetenz in Bewegung, Spiel und Sport wird durch untereinander vernetzte Teilkompetenzen entwickelt:

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (BWK)

Die Schülerinnen und Schüler können:

- BWK1 → auf der Grundlage körperlich-sinnlicher Wahrnehmungen sowie Bewegungserfahrungen Handlungsentscheidungen treffen und in den jeweiligen Bewegungsfeldern und Sportbereichen anwenden.
- BWK 2 → Gestaltungs- und Ausdrucksmöglichkeiten sinn- und situations-angemessen entwickeln bzw. gezielt verändern sowie normierte Bewegungsabläufe individuell funktionsgerecht gestalten.
- BWK 3 → eigene Emotionen und Emotionen anderer auch in sportlichen Risiko- und Wagnissituationen identifizieren sowie ihr sportliches Handeln reflektiert steuern.
- BWK 4 → die eigenen sportspezifischen psycho-physischen, technisch- koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungen wahrnehmen und gezielt individuell optimieren.
- BWK 5 → vielfältige sportliche Spiel- und Handlungssituationen unter Berücksichtigung der Umgebung des Raumes mit- und gegeneinander, allein und in der Gruppe organisieren, anwenden sowie situativ anpassen.
- BWK 6 → sportliches Handeln unter Berücksichtigung von Aspekten wie psychischer, physischer und sozialer Auswirkungen für sich und andere wahrnehmen und in unterschiedlichen sportlichen Kontexten und Sinngebungen anpassen.

Der Aufbau der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz im Sportunterricht geht einher mit dem kontinuierlichen Erwerb und der Anwendung systematischen, grundlegenden Wissens. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist es unverzichtbar, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse bezogen auf unterschiedliche Sinngebungen des Sporttreibens zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.

Sachkompetenz (SK)

Sportbezogene Handlungskompetenz basiert auf systematischem, grundlegendem Wissen in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist Sachkompetenz für die Schülerinnen und Schüler von zentraler Bedeutung.

Die Schülerinnen und Schüler können:

- SK 1 → sich sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie Fach- und Sachkenntnisse aus unterschiedlichen sportlichen Handlungsbereichen und verschiedenen Wissenschaftsdisziplinen zunehmend selbständig aneignen und dieses Wissen zur Erläuterung und Beurteilung sportlicher Situationen anwenden.
- SK 2 → ausgewählte Aspekte und Probleme der differenzierten Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur erschließen und einordnen, um einerseits vertiefte sportbezogene Kompetenzen in den Bewegungsfeldern zu entwickeln und andererseits sich mit grundlegenden Sachverhalten, Zusammenhängen und Strukturen von Bewegung, Spiel und Sport in wissenschaftlichen und gesellschaftlichen Kontexten auseinander zu setzen.

Methodenkompetenz (MK)

Im Rahmen der Methodenkompetenz erhalten die Schülerinnen und Schüler die Fähigkeiten, sich selbstständig strukturiert mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege zu finden sowie Handlungspläne zu entwerfen.

Die Schülerinnen und Schüler können:

- MK 1 → grundlegende sportbezogene methodisch-strategische Verfahren bei Bewegung, Spiel und Sport zielgerichtet anwenden und sachgerecht nutzen.
- MK 2 → grundlegende sportbezogene sozial-kommunikative Verfahren in Bewegungs-, Spiel- und Sportsituationen zielgerichtet einsetzen und sich fachgerecht verständigen.

Urteilskompetenz (UK)

Die Urteilskompetenz ist eng verknüpft mit den anderen Kompetenzbereichen. Sie befähigt zu einer kritischen Auseinandersetzung mit den differenzierten Ausprägungen der Bewegungs-, Spiel- und Sportkultur.

Die Schülerinnen und Schüler können:

- UK 1 → sportliches Handeln in den Bereichen technisch-koordinativer Fertigkeiten sowie psychophysischer, taktisch-kognitiver und ästhetisch-gestalterischer Fähigkeiten grundlegend beurteilen.
- UK 2 → grundlegende Sachverhalte und Rahmenbedingungen des eigenen sportlichen Handelns, zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext sowie im Zusammenhang des Sports als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit einschätzen und aspektbezogen bewerten.
- UK 3 → methodisch-strategische und sozial-kommunikative Verfahren und Zugänge bei Bewegung, Spiel und Sport hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.

1.2. Pädagogische Perspektiven:

Der oben formulierte Doppelauftrag wird im Schulsport und insbesondere im Sportunterricht immer auf der Grundlage der sechs pädagogischen Perspektiven realisiert, die in den Rahmenvorgaben ausführlich erläutert sind:

- (A) Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- (B) Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- (C) Etwas wagen und verantworten
- (D) Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- (E) Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen
- (F) Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Die Rahmenvorgaben für den Schulsport geben durch diese sechs pädagogischen Perspektiven und die Grundsätze pädagogischen Handelns in einem erziehenden Schulsport die Vieldimensionalität und Reichweite des Schulsports und des Sportunterrichts im Besonderen verbindlich vor.

Die umfassende Handlungskompetenz integriert ausgehend von Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenzen fachspezifische Methoden- und Urteilskompetenzen. Sie umfasst nicht nur gekonntes und reflektiertes sportliches Bewegungshandeln auf der Grundlage fachlicher Sachkenntnisse, sondern bezieht die Fähigkeit ein, situativ sachgerecht und methodisch sinnvoll zu handeln, sich in sportlichen Handlungssituationen individuell und sozial verantwortlich zu verhalten und sportliche Handlungssituationen, Sachverhalte und Fragestellungen nach einsichtigen und nachvollziehbaren Kriterien zu beurteilen und zu bewerten.

Bereich I – Bewegungsfelder und Sportbereiche:

- Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (→ A, C, D, F)
- Das Spiel entdecken (→ A, E)
- Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (→ A, D, F, E)
- Bewegen im Wasser – Schwimmen (→ A, B, C, D, F)
- Bewegen an Geräten – Turnen (→ A, B, C, D)
- Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (→ A, B, D)
- Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (→ D, E, F)
- Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport, Wintersport (→ A, B, C, F)
- Ringen und Kämpfen – Zweikampfsport (→ C, D, E, F)
- Wissen erwerben und Sport begreifen (wird durch Unterrichtsgespräche in allen Vorhaben verwirklicht)

Bereich II – Fachliche Kenntnisse:

- Kenntnisse zur Realisierung des eigenen sportlichen Handelns
- Kenntnisse zum sportlichen Handeln im sozialen Kontext
- Kenntnisse über den Sport als Teil der gesellschaftlichen Wirklichkeit

Bereich III – Methoden und Formen selbständigen Arbeitens:

- Methodisch-strategisches Lernen
- Sozial-kommunikatives Lernen

1.3. Unterrichtsvorhaben:

Unterrichtsvorhaben für die Jahrgangsstufe 5-10:

Die Schülerinnen und Schüler erwerben im Sportunterricht der Sekundarstufe I Kompetenzen, die es ihnen ermöglichen im Rahmen einer reflektierten Praxis fachliche Fragestellungen und Sachverhalte zu beurteilen, um auch komplexe sportliche Handlungssituationen entsprechend zu bewältigen. Diese Handlungskompetenz ist Basis dafür, dass Schülerinnen und Schüler in der Oberstufe eine eigene bewegungs- und sportbezogene Identität ausbilden können.

Unterrichtsvorhaben für die Einführungsphase (Stufe 11):

- sechs Unterrichtsvorhaben (12-15 Unterrichtsstunden) sind verbindlich
- jede der sechs Pädagogischen Perspektiven wird zum Ausgangspunkt eines Unterrichtsvorhabens
- hinsichtlich einer Vielfalt von Bewegungserfahrungen sind für die sechs verbindlichen Vorhaben im Bereich I Bewegungsaktivitäten aus mehreren Bewegungsfeldern und Sportbereichen auszuwählen.

Hilfreich für die thematische Konkretisierung der Unterrichtsvorhaben in der Jahrgangsstufe 11 ist die unmittelbare Orientierung an den Pädagogischen Perspektiven z. B.:

- Neue Körpererfahrungen machen am Beispiel ...(A)
- Bewegungsaufgaben gestalten am Beispiel ...(B)
- Herausfordernde Bewegungssituationen bewältigen am Beispiel ...(C)
- Bewegungen analysieren, erlernen und verbessern am Beispiel ...(D)
- Den Zusammenhang von Spielidee und Spielregeln erfahren am Beispiel ...(E)
- Fitnesstraining arrangieren am Beispiel ...(F)

Unterrichtsvorhaben für die Qualifikationsphase (Stufen 12 und 13):

- einzelne der sechs Pädagogischen Perspektiven erhalten ein größeres Gewicht
- mindestens zwei Profil bildende Bewegungsfelder und Sportbereiche müssen festgelegt werden
- Diese Bewegungsfelder und Sportbereiche sind in der Qualifikationsphase in jedem Schuljahr zu berücksichtigen und geben dem jeweiligen Sportkurs sein spezifisches Profil auf inhaltlicher Ebene
- Für jeden Kursdurchgang durch die gymnasiale Oberstufe ist verbindlich, dass sich jeweils mindestens ein Unterrichtsvorhaben maßgeblich auf die Inhaltsbereiche “Den Körperwahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen” und “Das Spielen entdecken und Spielräume nutzen” bezieht. Da diese Bewegungsfelder und Sportbereiche in jedem Sportkurs integriert sind und berücksichtigt werden, können sie nicht Profil bildend sein.

Die thematischen Vereinbarungen und die Unterrichtsvorhaben des Fachs Sport werden im Folgenden detailliert dargestellt:

1.3.1. Planungsraster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 5/6 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/ Projekte	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche			
				BWK	SK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	1. Bedeutung des Aufwärmens	A,F	5	1	1,2	1	1
	2. Im Gleichgewicht sein: Spannung - Entspannung	A,F	5				
	3. Gegenstände und Materialien erfahren	A,F	5				
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	1. Lauf- und Fangspiele bedürfnisgerecht variieren	A,C,E	5	1,2	2	1,2	1
	2. Spielideen entwickeln und erfahren – Kleine Spiele	A,C,E	5				
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	1. Die Ausdauer verbessern – 15-Minuten-Lauf	A,D,E,F	5	1,4	1	1	1
	2. Die Sprintfähigkeit verbessern	A,D,E,F	5				
	3. Laufschulungsformen einüben	A,D,E,F	5				
4. Bewegen im Wasser	1. Drei Schwimmlagen erlernen	A,B,C,D,F	20	1,3,4	1,2	1	1
	2. Ausdauerschwimmen 200 m	A,B,C,D,F	10				
	3. Tauchen und Springen – vom Erfahren zum Leisten	A,B,C,D,F	10				
	4. Transportieren	A,B,C,D,F	5				
5. Bewegen an Geräten	1. Beim Bewegen an Geräten Abenteuer suchen und sich trauen	A,B,C,E	5	1,2	1,2	1,2	1
	2. Turnerische Kunststücke am Boden, Reck und Sprung lernen und per Video analysieren	A,B,C,E	10				
	3. Hangeln, Klettern, Balance	A,B,C,E	5				
	4. Helfen und Sichern	C,E,F	5				
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	1. Kennenlernen der Grundbewegungsarten mit Musik	A,B,E,F	5	1,2,6	1,2	1,2	1
	2. Einführung Seilgymnastik	A,B,E,F	5				
	3. Akrobatik in Kleingruppen	A,B,E,F	10				
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	1. Grundlagen für die Ballspiele Handball, Basketball und Hockey	A,D,E	10	1,4,5	1,2	1,2	1
	2. Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspiel verstehen, einüben und im Wettkampf erproben	A,D,E	10				
	3. Schwerpunktsportart Rückschlagspiel Volleyball	A,D,E	10				
8. Gleiten, Fahren, Rollen	1. Projekttag Fahrrad	A,C,E,F	5	1,2	1,2	1,2	1
9. Ringen und Kämpfen	1. Kleine Partnerkämpfe, Kräfte messen	A,C,E	5	1,3	2	1,2	1
	2. Regelstrukturen kennenlernen und einhalten	A,C,E	5				
10. Wissen erwerben und Sport begreifen	<i>Wird durch Unterrichtsgespräche in allen Vorhaben verwirklicht</i>						
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme am Landessportfest der Schulen (Schwimmen, Golf, Tennis, Feldhockey, Fußball) • Teilnahme an Volksläufen (Marathon-Staffel, Brückenlauf, Kö-Lauf) • Schulinterne Turniere (Fußball, Golf) 						

Unterrichtsvorhaben Klasse 5/6 – Beispiele:

Jahrgangsstufe: 5	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7
Thema des UV: „ <i>Spiele nach Regeln und mit Verstand</i> “ – Sich in sportspielgerichteten Spielformen regelgerecht und mannschaftsdienlich verhalten und taktisch angemessen agieren		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Mannschaftsspiele (Basketball, Fußball, Handball, Hockey oder Volleyball) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • sich in einfachen spielorientierten Handlungssituationen durch Wahrnehmung von Raum, Spielgerät und Spielerinnen und Spielern taktisch angemessen und den Regelvereinbarungen entsprechend verhalten [BWK 7.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • Merkmale für faires, kooperatives und teamorientiertes sportliches Handeln benennen [6 SK e1] • ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	

Jahrgangsstufe: 6	Dauer des UVs: 6	Nummer des UVs im BF/SB: 4
Thema des UV: „ <i>Qualle, Delphin, Wal und Flusspferd</i> “ – Grundlegende Erfahrungen zur Wasserbewältigung in unterschiedlichen Situationen als Voraussetzung für sicheres Schwimmen nutzen		
BF/SB 4 Bewegen im Wasser – Schwimmen	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen f – Gesundheit	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Sicheres und ausdauerndes Schwimmen, Rettungsschwimmen • Tauchen, Wasserspringen, Bewegungsgestaltungen oder Spiele im Wasser 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen [a] • Unfall- und Verletzungsprophylaxe [f] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • das unterschiedliche Verhalten des Körpers bei Auftrieb, Absinken, Vortrieb und Rotationen (um die Längs-, Quer- und Tiefenachse) im und unter Wasser wahrnehmen [BWK 4.1] • grundlegende Fertigkeiten (Atmen, Tauchen, Gleiten, Springen) ohne Hilfsmittel im Tiefwasser zum sicheren und zielgerichteten Bewegen nutzen [BWK 4.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • grundlegende sportartspezifische Gefahrenmomente sowie Organisations- und Sicherheitsvereinbarungen für das sichere sportliche Handeln benennen [6 SK f1] • Spiel-, Übungs- und Wettkampfstätten situationsangemessen und sicherheitsbewusst nutzen [6 MK f1] 	

1.3.2. Planungsraaster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 7/8 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/ Projekte	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche			
				BWK	SK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	1. Körpersignale (Atmung und Puls) wahrnehmen und deren Bedeutung für das Training erfahren.	A,D,F	5	1	1,2	1	1
	2. Bedeutung des funktionellen Bewegens beim Aufwärmen durch Informationsrecherche und -auswertung	A,D,F	5				
	3. Funktionsgymnastik im Hinblick auf Haltungsschwächen	A,D,F	5				
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	1. Kleine Spiele abwandeln und neue Abläufe finden	A,D	5	1,2,5	2	1,2	1
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	1. 75-m-Sprint, Weitsprung, Ballwurf – Vielfältigkeit erfahren und erproben	A,D,F	10	1,4	1	1	1
	2. Ausdauer verbessern	A,D,F	10				
	3. Leichtathletik 4-Kampf	A,D,F	10				
4. Bewegen im Wasser	1. Drei Schwimmtechniken verfeinern und darin ausdauernd schwimmen	A,C,D,F	10	1,3,4	1,2	1	1
	2. Jugendschwimm-abzeichen von Bronze bis Gold	A,C,D,F	10				
	3. Tauchen und Springen – vom Erfahren zum Leisten	A,C,D,F	10				
	4. Rettungsschwimmen	A,C,D,F	10				
5. Bewegen an Geräten	1. Bewegungsrepertoire erweitern	A,B,D,E	5	1,2	1,2	1,2	1
	2. Neue Geräte kennen-lernen: Barren, Ringe, Schwebebalken, Tau	A,B,D,E	5				
	3. Helfen und Sichern	C,E,F	5				
	4. Geräteparcours entwickeln	B,D,E	5				
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	1. Gymnastikprogramm entwickeln	A,B,F	5	1,2,6	2	1,2	1
	2. StepAerobic – Let's Step	A,B,F	10				
	3. Vom RopeSkipping zum DoubleDutch	A,B,F	5				
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	1. Feinformung der Grundlagen	A,D,E	10	1,4,5	1,2	1,2	1
	2. Technische und taktische Grundlagen erfahren an den Beispielen Basketball und Handball	A,D,E	15				
	3. Schwerpunktsportart Rückschlagspiel Volleyball	A,D,E	5				
8. Gleiten, Fahren, Rollen	1. Wasserski und Rafting im Rahmen der Sportfahrt	A,C,F	10	1,2	1,2	1	1
9. Ringen und Kämpfen	1. Kämpfen um Raum und Gegenstände	A,C,D,E,F	5	1,2,5	1,2	1	1
	2. Sicher fallen	A,C,F	5				
10. Wissen erwerben und Sport begreifen	<i>Wird durch Unterrichtsgespräche in allen Vorhaben verwirklicht</i>						
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme am Landessportfest der Schulen (Schwimmen, Golf, Tennis, Feldhockey, Fußball) • Teilnahme an Volksläufen (Marathon-Staffel, Brückenlauf, Kö-Lauf) • Schulinterne Turniere (Fußball, Golf) 						

Unterrichtsvorhaben Klasse 7/8 – Beispiele:

Jahrgangsstufe: 7	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 3
Thema des UV: „Vom Rennen zum Sprint, vom Hüpfen zum Sprung, vom Werfen zum Weitwurf“ – Leichtathletische Disziplinen entdecken und erleben		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegenslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen • Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] • Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportl. Bewegungen [a] • Struktur und Funktion von Bewegungen [a] • Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] • Leistungsverständnis im Sport [d] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • Grundlegendes leichtathletisches Bewegen (schnelles Laufen, weites/hohes Springen, weites/zielgenaues Werfen) vielseitig und spielbezogen ausführen [BWK 3.1] • Leichtathletische Disziplinen (u.a. Sprint, Weitsprung, Ballwurf) auf grundlegendem Fertigniveau ausführen [BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • Unterschiedliche Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen in vielfältigen Bewegungssituationen beschreiben [6 SK a1] • Wesentliche Bewegungsmerkmale einfacher Bewegungsabläufe benennen [6 SK a2] • Die motorischen Grundfähigkeiten (Kraft, Schnelligkeit, Ausdauer, Beweglichkeit) in unterschiedlichen Anforderungssituationen benennen [6 SK d1] • Mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen [6 MK a1] • Einfache Bewegungsabläufe hinsichtlich der Bewegungsqualität auf grundlegendem Niveau kriteriengeleitet beurteilen [6 UK a1] • Ihre individuelle Leistungsfähigkeit in unterschiedlichen sportbezogenen Situationen anhand ausgewählter Kriterien auf grundlegendem Niveau beurteilen [6 UK d1] 	
Jahrgangsstufe: 8	Dauer des UVs: 10	Nummer des UVs im BF/SB: 6
Thema des UV: „Let’s Step!“ – von Grundschritten zur Gruppenchoreographie		
BF/SB 6: Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegenslernen b – Bewegungsgestaltung	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> • Tanzen, tänzerische Bewegungsgestaltung 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation von Bewegungsgestaltungen, Gestaltungskriterien [b] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • Eine selbständig um- und neugestaltete Step-Choreographie allein oder in der Gruppe präsentieren [BWK 6.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> • Ausgewählte Ausführungskriterien (Bewegungsqualität, Synchronität, Ausdruck und Körperspannung) benennen, [SK b1] • Das Gestaltungskriterium Raum (Aufstellungsformen, Raumwege, Raumebenen und Bewegungsrichtungen) beschreiben [SK b2] • Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten [MK b2] • Kreative Bewegungsgestaltungen entwickeln und zu einer Präsentation verbinden [MK b3] • Die Ausführungs- und Bewegungsqualität bei sich und anderen nach vorgegebenen Kriterien beurteilen [UK b1] • Gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet beurteilen [UK b2] 	

1.3.3. Planungsraster schuleigener Lehrplan Sport Klasse 9/10 - thematische Vereinbarungen

Inhaltsbereiche/ Projekte	Unterrichtsvorhaben	Pädagogische Perspektiven	zeitl. Umfang	Kompetenzbereiche			
				BWK	SK	MK	UK
1. Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen	1. Koordiniertes Bewegen, Voraussetzungen finden und erarbeiten	A,F	5	1	2	1	1
	2. Grenzen der Belastbarkeit erfahren	A,D,F	5				
	3. Entwickeln von persönlichen (Gymnastik-, Trainings-) Programmen, z.B. sportartspezifische Aufwärmprogramme	A,F	5				
2. Spiele entdecken und Spielräume nutzen	1. Ändern eines großen Sportspiels (jeder kann mitspielen), z.B. Handball (Jungen spielen mit schwächerem Arm)	A,C,E	5	1,2,5	2	1	1
3. Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	1. App-gestützter Ausdauerlauf: Beep-Test	D	5	1,2,3,4	1,2	1,2	1
	2. Einführen, erfahren und vertiefen Hochsprungtechnik (Fosbury-Flop)	A,D	5				
	3. Einführung Kugelstoßen	A,D	5				
	4. Leichtathletischer 4-Kampf	A,D,F	10				
4. Bewegen im Wasser	<i>Wird nur in Jahrgangsstufe 6 und 8 erteilt</i>						
5. Bewegen an Geräten	1. Entwicklung einer Kür an einem Turngerät	A,D,C	10	1,2,3,4	2	1,2	1
	2. Turngeräte als Fitnessparcours entdecken, entwickeln, nutzen	D,C,E	10				
6. Gestalten, Tanzen, Darstellen	1. Erarbeiten verschiedener Bewegungsformen und -gründe zur Musik (Gymnastik, Kondition)	A,B,E	5	1,2,4	2	1	1,2
7. Spielen in und mit Regelstrukturen	1. Weiterentwicklung der technischen und taktischen Fähigkeiten der Ballspiele Handball, Volleyball und Basketball	A,D,E	10	1,2,3,5	1,2	2,3	1,2
	2. Trotz unterschiedlicher Voraussetzungen das Zusammenspiel verstehen, einüben und im Wettkampf erproben	A,D,E	10				
8. Gleiten, Fahren, Rollen	Projektartig durch Wandertage abzudecken (z.B. Kanu, Eislaufen, Skihalle, Stand Up Paddling, Wasserski usw.)	A,C,E,F	5	1,3,5,6	1,2	1,2	2,3
9. Ringen und Kämpfen	1. Zweikampfverhalten – Kämpfen mit- und gegeneinander	A	5	1,2,5	2	1,2	1,2
10. Wissen erwerben und Sport begreifen	<i>Wird durch Unterrichtsgespräche in allen Vorhaben verwirklicht</i>						
Übergreifende Unterrichtsvorhaben Projekte	<ul style="list-style-type: none"> • Teilnahme am Landessportfest der Schulen (Schwimmen, Golf, Tennis, Feldhockey, Fußball) • Teilnahme an Volksläufen (Marathon-Staffel, Brückenlauf, Kö-Lauf, Rhein-City-Lauf) • Schulinterne Turniere (Golf) 						

Unterrichtsvorhaben Klasse 9/10 – Beispiele:

Jahrgangsstufe: 9	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 3
Thema des UV: „Jetzt weiß ich, worauf es ankommt – das Tablet hilft mir!“ – Eine neue, komplexe leichtathletische Technik als Herausforderung annehmen und mit Unterstützung digitaler Medien erlernen		
BF/SB 3 Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Inhaltsfelder: a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Leichtathletische Disziplinen (Sprint, Sprung, Wurf/Stoß) 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Wahrnehmung und Körpererfahrung [a] Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportl. Bewegungen [a] Struktur und Funktion von Bewegungen [a] Grundlegende Aspekte des motorischen Lernens [a] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> eine neu erlernte leichtathletische Disziplin (z.B. Kugelstoßen, Hochsprung) in der Grobform ausführen [BWK 3.2] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> Die für das Lernen und Üben ausgewählter Bewegungsabläufe bedeutsamen Körperempfindungen und Körperwahrnehmungen beschreiben [SK a1] für ausgewählte Bewegungstechniken die relevanten Bewegungsmerkmale benennen und einfache grundlegende Zusammenhänge von Aktionen und Effekten erläutern [SK a2] analoge und digitale Medien zur Bewegungsanalyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse zielorientiert einsetzen [MK a2] Bewegungsabläufe kriteriengeleitet beurteilen [UK a1] den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen [UK a2] 	

Jahrgangsstufe: 10	Dauer des UVs: 12	Nummer des UVs im BF/SB: 7
Thema des UV: „Gib mir die Scheibe – Spielen ohne Schiedsrichter! Geht das?“ – Ultimate Frisbee als körperloses Endzonenspiel unter Berücksichtigung der besonderen taktischen Herausforderungen unter der Voraussetzung, entsprechende Regeln selbständig zu erarbeiten		
BF/SB 7 Spielen in und mit Regelstrukturen - Sportspiele	Inhaltsfelder: d – Leistung e – Kooperation und Konkurrenz	
Inhaltliche Kerne: <ul style="list-style-type: none"> Weitere Sportspiele und Sportspielvariationen 	Inhaltliche Schwerpunkte: <ul style="list-style-type: none"> Faktoren sportlicher Leistungsfähigkeit [d] Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten [e] 	
Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> Ein Endzonenspiel (z.B. Ultimate Frisbee, Rugby, Flag-Football) unter Berücksichtigung der technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Herausforderungen regelgerecht und situativ angemessen spielen [BWK 7.1] 	Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen <ul style="list-style-type: none"> Rahmenbedingungen, Strukturmerkmale, Vereinbarungen und Regeln unterschiedlicher Spiele oder Wettkampfsituationen kriteriengeleitet in ihrer Notwendigkeit und Funktion für das Gelingen sportlicher Handlungen erläutern [SK e2] einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden [MK e2] die eigene und die Leistungsfähigkeit anderer in unterschiedlichen Sport- und Wettkampfsituationen auch unter Berücksichtigung unterschiedlicher Bezugsgrößen (u.a. soziale, personale, kriteriale Bezugsnormen und Genderspekte) kritisch reflektieren [UK d1] 	

1.3.4. Unterrichtsvorhaben Einführungsphase

Einführungsphase (EP) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Training, Fitness und Gesundheitsbewusstsein

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen des Krafttrainings

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- ein Fitnessprogramm (z.B. Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Maximalkraft, Verbesserung der Schnellkraft) präsentieren.
- unterschiedliche Krafttrainingsmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen zielgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainieren der Maximalkraft durch Muskelaufbautraining
- Kraftausdauertraining durch Circuittraining
- Schnellkrafttraining
- Training mit verschiedenen Arbeitsweisen der Muskulatur
- Sanftes oder gesundheitsorientiertes Krafttraining

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK d allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Krafttraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern und unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Kraft erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).
- MK f sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPh) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Turnerische Bewegungen mit Partner- oder Gruppenturnen gestalten und präsentieren

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten

Inhaltlicher Kern: Partner- und Gruppenturnen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- unterschiedliche turnerische Elemente ausführen und miteinander kombinieren.
- turnerische Bewegungsformen als selbständig entwickelte Partner- und Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): b – Gestaltungskriterien
c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wiederholen, Festigen und Neulernen von turnerischen Grundelementen an verschiedenen Geräten und deren Variation.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e Bewegungen beschreiben und analysieren, Übungsverbindungen für Paar- und Gruppenturnen entwickeln.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, sowie helfen und sichern.
- UK b eine Partner- oder Gruppenchoreographie anhand von entwickelten Kriterien bewerten.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPh) 1. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Sportspiele erfinden, entwickeln und gestalten

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Entwicklung neuer Spiele unter Einbeziehen und Verändern bekannter Regeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

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

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
 e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
 f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Erlernen technischer Grundfertigkeiten von Spielen
- Finden, erproben und regeln von Sportspielen auf der Grundlage selbst erfundener Übungs- und Spielformen
- Regelstrukturen und ihre Funktionen in Sportspielen bewusst machen und darauf bezogene Kenntnisse beim Finden neuer Spielformen anwenden
- Situationsgerechtes Einsetzen von taktischen Handlungsalternativen bei unterschiedlichen Regelvorgaben

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPh) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Erprobung und Reflexion ausdauerorientierter Belastungsformen

BF/SB: 1 Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Formen des Fitness- und Konditionstrainings unter dem Schwerpunkt Ausdauer

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.
- unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.
- die Auswirkungen der präsentierten Fitnessprogramme mit einem leistungsorientierten 3000-m-Lauf vergleichen können

Inhaltsfeld(er): a – Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
 b – Gestaltungskriterien
 f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- gesundheitliche Nutzen des Sporttreibens
- zielgerichtete Planung von Training

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern.
- MK f selbständig verschiedene Ausdauertrainingsmethoden durchführen und ihr Vorgehen begründen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPh) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Selbständige Planung, Organisation und Bewältigung von Gerätelandschaften

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Parkour

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- unterschiedliche bereits bekannte turnerische Elemente in einer neuen Organisationsform miteinander kombinieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
 e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
 f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Beim Bewegen an neuen Geräten Abenteuer suchen und sich trauen
- Turnerische und akrobatische Kunststücke lernen und Bewegungsrepertoire erweitern
- Helfen und Sichern
- Turngeräte als Fitnessparkour entdecken und selbständig Geräteparcours entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK c den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.
- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung und Durchführung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK c in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- MK f sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen) und ihr Vorgehen dabei begründen.
- UK c den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
- UK f die eigene Leistungsfähigkeit im Zusammenhang mit den Risiken der sportlichen Anforderungssituation beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Einführungsphase (EPh) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Technische und taktische Ausbildung in den großen Sportspielen

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Entwickeln und Verbessern von Fertigkeiten und Fähigkeiten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Inhaltsfeld(er): c – Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
 e – Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
 f – Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Erarbeiten und vertiefen von sportartspezifischen Grundtechniken (z.B. Volleyball, Handball, Basketball, Fußball, Badminton und Hockey)
- Entwicklung und Erarbeitung von Übungsreihen und Spielformen zu gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltensweisen
- Erarbeitung taktischer Spielzüge

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK e grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.
- MK a unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen können (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).
- UK a den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
- UK e die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

1.3.5. Unterrichtsvorhaben Qualifikationsphase

Profilbildende Bewegungsfelder/Sportbereiche:	Inhaltsfelder (profilbildend):
<p>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Mannschaftsspiele) (BF/SB 7)</p>	<p>d Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>e Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p>
<p>Bewegen im Wasser – Schwimmen (BF/SB 4)</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Basketball) (BF/SB 7)</p>	<p>d Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>e Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>f Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>
<p>Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)</p> <p>Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste (BF/SB 6)</p>	<p>a Bewegungsstruktur und Bewegungslernen</p> <p>b Bewegungsgestaltung</p>
<p>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen – Fitnessstraining (BF/SB 1)</p> <p>Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Schwerpunkt Rückschlagspiele) (BF/SB 7)</p>	<p>d Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen</p> <p>e Kooperieren, wettkämpfen und sich verständigen</p> <p>f Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln</p>

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Erweitern der leichtathletischen Bewegungserfahrung durch Erlernen von neuen Wurfbewegungen

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

Inhaltlicher Kern: Speer / Diskus

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Techniken in einer Wurfdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
 b – Bewegungsgestaltung
 d – Leistung
 e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Beschleunigung des Wurfgeräts durch Bogenspannung bzw. Verwindung
- Gestaltungskriterien
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Gesundheitsorientiertes Ausdauertraining – Umfang vor Intensität

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

Inhaltlicher Kern: Langzeitausdauer

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 40 Minuten).

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK d Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Gezielte Verbesserung der Schnelligkeit

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

Inhaltlicher Kern: 200-Meter-Sprint

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einen leichtathletischen 200-Meter-Lauf unter Wettkampfbedingungen durchführen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

d – Leistung

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Zeitschätz- und Tempowechselläufe
- 4x200-Staffel selbständig organisieren
- Pyramidentraining und Schnellkrafttraining
- Tiefstart und Laufanalyse
- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wiederholung, Festigung und Erweiterung der Schuss- und Stopptechniken

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Fußball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die verschiedenen Schuss- und Stopptechniken in spielnahen Situationen zielgerichtet anwenden.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5- 6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Volleyball und Kleine Spiele

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- spielgestaltende Kriterien in Rückschlagspielen miteinander bzw. gegeneinander ausprobieren und umsetzen (Prellball, Indiaka, Fußball-Tennis).
- Erweitern und Festigen der Spielfähigkeit im Volleyball (Quattro-Volleyball).

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Planung und Durchführung von Übungsfolgen zur Verbesserung des individuellen Verhaltens in Angriffs- und Abwehrsituationen

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Handball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- technische Grundfertigkeiten des Handballspiels sowie Individualtaktiken in Angriff und Abwehr erlernen und festigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfgeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Erweitern der leichtathletischen Bewegungserfahrung durch Erlernen der Hürdenlauftechnik unter der Berücksichtigung koordinativer Fähigkeiten

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

Inhaltlicher Kern: Hürdenlauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- neue Bewegungsmuster durch eine bisher unbekannte leichtathletische Disziplin kennen lernen
- beim Überqueren von 3 Hürden im Sprinttempo Risiken abwägen und Ängste überwinden

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungskennen
 b – Bewegungsgestaltung
 c – Wagnis und Verantwortung
 d – Leistung
 e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens.
- Gestaltungskriterien.
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen.
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Ausdauer verbessern – Trainingsmethoden zur Verbesserung der Ausdauer kennen lernen und vergleichen

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

Inhaltlicher Kern: 12-Minuten-Lauf / 3-Km-Lauf

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- verschiedene Trainingsmethoden selbständig anwenden.
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren.
- unterschiedliche Belastungsgrößen (Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) erläutern.

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
 e – Kooperation und Konkurrenz
 f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Trainingsplanung und -organisation
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK d die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).
- MK d Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Individuelle Leistungsverbesserung – Gezielte Vorbereitung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes

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

Inhaltlicher Kern: LA-4-Kampf (Sprint, Wurf, Sprung, Ausdauer)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit absolvieren.
- die physischen und psychischen Einflussfaktoren während eines Mehrkampfes kennen lernen.

Inhaltsfeld(er): c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Trainingsplanung und -organisation
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK c in sportlichen Anforderungssituation auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Wiederholung, Festigung und Erweiterung der Schuss- und Stopptechniken

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Hockey

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die verschiedenen Schuss- und Stopptechniken in spielnahen Situationen zielgerichtet anwenden

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien.
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen.
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten.

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK c in sportlichen Anforderungssituation auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Badminton und Tischtennis

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- sich die Grundzüge der taktischen Spielhandlungen beim Badminton und Tischtennis bewusst machen.
- eine allgemeine Verbesserung der „Auge-Hand-Koordination“ erreichen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur- und Bewegungslernen

d – Leistung

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Leichtathletik / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Planung, Organisation und Durchführung eines Basketballturniers mit dem Schwerpunkt „körperloses Spiel“

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele

Inhaltlicher Kern: Basketball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- selbständig ein Basketballturnier unter Einbezug von Spielplanerstellung, Schiedsrichtertätigkeit, Regelkunde und Zeitmanagement organisieren.
- den gesundheitlichen Nutzen und Risiken des Sporttreibens im Hinblick auf das körperlose Spiel bzw. Foulspiel begreifen.

Inhaltsfeld(er): d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- SK f gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK e bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkung, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: So werde ich schneller, auch auf längeren Strecken

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Gleichzugtechnik Brustschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Brustschwimmtechnik unter besonderer Berücksichtigung der Schwunggrätsche erarbeiten und festigen inklusive Start und Wende mit Unterwassertauchzug.
- ein Programm zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: So treffe ich den Korb sicherer!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Verbessern des Niveaus der Grundtechniken im Basketballspiel (Dribbeln, Passen und Fangen, Korbleger, Positions- und Sprungwurf)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die o.g. Grundtechniken im Basketball erarbeiten und festigen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- anhand der Erarbeitung der jeweiligen Techniken die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden (Analyse sportlicher Bewegungen – zyklische und azyklische Bewegungsstrukturen).
- die Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernprozesses (Grob-, Feinkoordination, Automatisierung) erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge von Struktur und Funktion von Bewegungen erläutern (Phasenstruktur, biomechanische Gesetzmäßigkeiten).
- SK a allgemeine Gesetzmäßigkeiten des motorischen Lernprozesses in Abhängigkeit von der Bewegungsstruktur erläutern und anwenden können.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK e Verbessern der basketballerischen Grundfertigkeiten mittels Partnerarbeit.
- UK d ihren individuellen Lernfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Wie gelingt es mir mit geeigneten methodischen Hilfsmitteln meine Rückenkraultechnik zu verbessern und zu festigen?

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Wechselzugtechnik Rückenkraultechnik

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Rückenschwimmtechnik erarbeiten und festigen inklusive Start, Kipp- und Rollwende.
- das Programm zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit weiterführen.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- Positive Aspekte beim Lernprozess durch den zielgerichteten Einsatz von Hilfsmitteln erkennen und erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wie kann ich meinen Partner helfen die Kraulschwimmtechnik zu verbessern

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Festigen der Wechselzugtechnik Kraul

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Schwimmtechnik Kraul erarbeiten und festigen inklusive Start, Kipp- und Rollwende.
- unterschiedliche Ausdauertrainingsmethoden erproben und erfahren.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- anhand der Vertiefung des Kraulschwimmens die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
 d – Leistung
 e – Kooperation
 f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- MK d einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung ihrer Ausdauerleistungsfähigkeit entwerfen.
- UK e einen Partner anhand von entwickelten Kriterien bewerten.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: So beherrsche ich meinen direkten Gegenspieler!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen individualtaktischer Verhaltensweisen im Angriff und in der Verteidigung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Die richtige Stellung zum Gegner und zum Korb in Abhängigkeit von Spielsituation und –stärke des Gegners erlernen und einnehmen.
- Möglichkeiten von Finten und Angriffsvarianten kennenlernen und einüben.
- Die individualtaktischen Maßnahmen (Pass-, Wurffinte und Pivotieren) im Spiel 1:1 regelkonform anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge individualtaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d individualtaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- UK a ihren Lernprozess in Hinblick auf die Zielbewegungen qualitativ beurteilen.
- UK e die Ausführungen individualtaktischer Maßnahmen hinsichtlich der Bewegungsqualität und Regelkonformität beobachten und bewerten.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Wie erlerne ich eine komplexe Bewegung im Schwimmen

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser - Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Erlernen komplexer geschlossener Fertigkeiten anhand der Einführung in das Delfinschwimmen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Schwimmtechnik Delfin mit Hilfe des „Delfinspringens“ und Flossenarbeit erlernen und erarbeiten.
- Bewegungsfehler sehen und korrigieren.
- die Partnerarbeit als Mittel der Fehleranalyse und -korrektur erkennen und anwenden.
- die Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernprozesses erfahren.
- den Zeitpunkt für den Einsatz unterschiedlicher audiovisueller Hilfsmittel adäquat in den Lernprozess integrieren und beurteilen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
 d – Leistung
 e – Kooperation
 f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK d allgemeine Gesetzmäßigkeiten des motorischen Lernprozesses erläutern und anwenden können.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a unterschiedliche Methoden und Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.
- UK b einen Partner anhand von entwickelten Kriterien bewerten.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
- UK e die Ausführungen der Delfintechnik von MitschülerInnen hinsichtlich der Bewegungsqualität beobachten und beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Schwimmen in allen Lagen!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Die bekannten Schwimmtechniken vertiefen, Wendetechniken einüben und auf 100-m- Lagenschwimmen vorbereiten.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die einzelnen Schwimmtechniken wettkampfgerecht und unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich korrekter Wenden ausführen.
- neben der Dauerleistungsmethode Formen des Intervalltrainings erproben und erfahren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch – synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.
- SK d unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Intervalltrainings erlernen und umsetzen.
- SK f Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK d den individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauerleistungsfähigkeit erweitern.
- UK d ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Gemeinsam sind wir stark!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen und Entwickeln gruppentaktischer Elemente im Basketballspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- im Basketballspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen – koordinativen Fertigkeiten und taktischen – kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.
- im Basketballspiel grundlegende Spielsituationen mit Hilfe von angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.
- Kommunikation als wesentliche Grundlage des Einsatzes von Schneiden, Blocken, Kreuzen usw. kennen und angemessen berücksichtigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge gruppentaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung gruppentaktischer Leistungsfähigkeit erläutern.
- SK e gruppentaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- SK f die Auswirkungen des gezielten Ausdauersporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK e gruppentaktische Strategien für ein erfolgreiches Gelingen umsetzen.
- UK a den gruppentaktischen Lernprozess in Hinblick auf den Gruppenerfolg qualitativ beurteilen.
- UK e die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Ich rette dich!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Vorbereitung des Erwerbs des DLRG Abzeichens in Bronze.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- sich der Bedeutung der Schwunggrätsche für das Transportieren und Abschleppen bewusst werden.
- unterschiedliche Formen des Transportierens und Abschleppens erlernen und einüben.
- notwendige Griffe zur Befreiung aus der Umklammerung praktisch anwenden.
- Grundsätze der Wiederbelebung (Herzdruckmassage und Atemspende) kennen und mit Hilfe der Rescue – Anne anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Etwas wagen und verantworten
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Techniken bei der Bergung eines Ertrinkenden aus dem Wasser erlernen.
- SK f wesentliche Grundlagen der Wiederbelebung erlernen und umsetzen.
- MK a unterschiedliche Techniken bei der Bergung eines Ertrinkenden aus dem Wasser sicher und adäquat anwenden können.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, sowie helfen und sichern.
- UK c beurteilen, wann welche Rettungsmaßnahme situativ angemessen und sinnvoll ist.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Wie kann ich die Bandbreite meiner Sprünge vom 1-m-Brett vergrößern?

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Körperwahrnehmungsfähigkeit verbessern und Bewegungserfahrung anhand des Wasserspringens erweitern.

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- einzelne Sprungphasen kennenlernen und unterschiedliche Sprungarten erproben (normierte und freie Sprünge).
- Ihre Ausdauerleistungsfähigkeit kontinuierlich trainieren und verbessern.
- die Bedeutung der Ausdauer für ihre biologische und gesundheitliche Konstitution erkennen und zu schätzen wissen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungskern
b – Bewegungsgestaltung
c – Wagnis und Verantwortung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
- Etwas wagen und verantworten
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Techniken von normierten Sprüngen erlernen.
- SK b eigene Sprungvariationen entwickeln und ausführen.
- SK f die Auswirkungen des gezielten Ausdauersporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.
- MK a Methoden zur Verbesserung normierter Bewegungsabläufe zielgerichtet anwenden.
- MK c sich gegenseitig beobachten und korrigieren, bzw. mit Wagnis- und Risiko- situationen bewusst umgehen.
- UK a den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Als Mannschaft zum Erfolg!

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiel Basketball

Inhaltlicher Kern: Erlernen und Entwickeln mannschaftstaktischer Maßnahmen im Basketballspiel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- Stärken und Schwächen der Verteidigungssysteme Manndeckung und Ball-Raum-Verteidigung im Basketballspiel kennen und erklären.
- im Basketballspiel grundlegende mannschaftstaktische Spielsituationen mit Hilfe von angemessenem Wettkampfverhalten unter Berücksichtigung der Basketballregeln bewältigen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d - Leistung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Kooperieren und sich verständigen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a grundlegende Zusammenhänge mannschaftstaktischer Maßnahmen erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung mannschaftstaktischer Leistungsfähigkeit erläutern.
- SK e mannschaftstaktische Lösungsmaßnahmen für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- MK e mannschaftstaktische Strategien für ein erfolgreiches Gelingen umsetzen.
- UK a den mannschaftstaktischen Lernprozess in Hinblick auf den Mannschafts-erfolg qualitativ beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr
Schwimmen / Sportspiele

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Ich tauche ab!

BF/SB: 4 Bewegungen im Wasser – Schwimmen

Inhaltlicher Kern: Vorbereiten des DLRG Abzeichens in Bronze unter besonderer Berücksichtigung des Tief- und Streckentauchens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen (BWK):

Die SchülerInnen sollen

- die Techniken des Strecken- und Tieftauchens erlernen und erproben.
- unter Berücksichtigung gesundheitlicher Aspekte und der Gefahrenmomente des Tauchens die Techniken des Strecken- und Tieftauchens analysieren.
- die Tauch-ABC-Ausrüstung kennenlernen und einsetzen.
- die bisher erlernten Voraussetzungen zum Erwerb des DLRG-Scheins Bronze wiederholen und festigen.
- Die Möglichkeit erhalten, sich der Rettungsscheinprüfung zu unterziehen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
- Etwas wagen und verantworten
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen (SK, MK, UK):

Die SchülerInnen sollen

- SK a unterschiedliche Tauchtechniken erlernen.
- SK d Tauch- und Rettungsübungen leistungsbezogen umsetzen.
- SK f mögliche gesundheitsschädigende Auswirkungen des Tauchsports erläutern.
- MK a Methoden zur Verbesserung normierter Bewegungsabläufe zielgerichtet anwenden.
- MK c sich gegenseitig beobachten und mit Wagnis- und Risikosituationen bewusst umgehen.
- UK f mögliche Risiken beim Tauchen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Wir stellen uns vor – Namen in Bewegung

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

Inhaltlicher Kern: Tänzerische Choreographien entwickeln

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbstständig entwickelte stilungebundene tänzerische Bewegungen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien zu einer Bewegungskomposition in der Gruppe verbinden und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Improvisation und Variation von Bewegungen
- Gestaltungskriterien
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Gestaltungs- und Ausführungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Handlungssituationen im Tanz erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung unterscheiden.
- MK e sich auf das spezifische Arrangement für die Tanzsituation verständigen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Step by Step – Vom Aerobic zur Stepaerobic eine Choreographie in Gruppen erarbeiten und präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Fitnessgymnastik mit dem Step

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) planen und durchführen.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Improvisation und Variation von Bewegungen
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK d physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung erläutern.
- MK f Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- UK b eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.
- UK f die Bedeutung des Zusammenhangs von Sport und Gesundheit beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Die Kondition verbessern – Voraussetzungen schaffen für das Turnen/Bewegen an Geräten

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Verbesserung der konditionellen Grundlagen des Turnens

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die Schülerinnen sollen:

- unterschiedliche Dehnmethode(n) im Hinblick auf verschiedene Anforderungssituationen im Turnen funktionsgerecht anwenden.
- ein Programm zur Verbesserung der Kraft- und Dehnfähigkeit im Hinblick auf die Harmonisierung des Körperbaus und die -haltung erarbeiten.

Inhaltsfeld(er): f – Gesundheit
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Wahrnehmungsfähigkeit verbessern
- Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
- Gesundheit fördern und Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK f gesundheitliche Auswirkungen (körperlich, psychisch und sozial) von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.
- SK d zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern.
- MK f Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen.
- UK f die Bedeutung des Zusammenhangs von Sport und Gesundheit beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wir turnen miteinander – Wir verbinden die turnerischen Grundelemente Rollen, Stützen, Drehen und Springen zu einer Partnerkür

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen – normungebundenes Turnen – turnerische und akrobatische Partner und Gruppengestaltung

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- das turnerische Bewegungsrepertoire verbessern und erweitern.
- turnerische Grundelemente als selbständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung verschiedener Gestaltungs- und Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung
e – Kooperation

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Gestaltungskriterien
- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK a grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren hin beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Jetzt sind wir dran – Kriterien geleitet eine Tanzchoreographie erarbeiten und präsentieren

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbstständig entwickelte gymnastische Bewegungskompositionen mit oder ohne Handgerät unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/ Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Nur Fliegen ist schöner – Das Bewegungsrepertoire an dem ungewohnten Sportgerät Trampolin erweitern

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau demonstrieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a grundlegende Aspekte der sensorischen Wahrnehmung und der zentralnervösen Steuerung bei sportlichen Bewegungen beschreiben.
- MK c mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- UK c unterschiedliche Motive, Motivationen und Sinngebungen des eigenen sportlichen Handelns und des Handeln anderer beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Von der Improvisation zur Komposition!

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

Inhaltlicher Kern: Freie tänzerische Bewegungen stilvoll verbinden

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Objekte oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation – nutzen.
- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegeben Gestaltungsanlässen oder Themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung bestimmter Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedlichen Konzepte des motorischen Lernens beschreiben
- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK a unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Le Parkour – Wer wagt gewinnt!

BF/SB: 5 Bewegen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- an ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.
- einen Hindernisparkour in einer flüssigen und effektiven Bewegungsabfolge unter Berücksichtigung möglicher Angstsituationen unter Wahrung aller Sicherheitsaspekten bewältigen

Inhaltsfeld(er): c – Wagnis und Verantwortung
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns
- Trainingsplanung und Organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK c Faktoren zur Entstehung von Emotionen (Freude, Frustration, Angst) erläutern.
- MK c mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden.
- UK d Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Rope Skipping – Spring dich fit

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

Inhaltlicher Kern: Seilgymnastik von der Partner- zur Gruppenarbeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- selbständig entwickelte gymnastische Bewegungskomposition unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/ formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Balanceakt – Unterricht im (Un)Gleichgewicht! Auseinandersetzung mit der Gleichgewichtsfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung in konstanten und instabilen Balanciersituationen

BF/SB: 5 Bewegungen an Geräten – Turnen

Inhaltlicher Kern: Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- am Boden oder an Geräten eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren.
- sich mit der Gleichgewichtsfähigkeit unter besonderer Berücksichtigung der Körperwahrnehmung in konstanten und instabilen Balanciersituationen auseinandersetzen.

Inhaltsfeld(er): e – Kooperation und Konkurrenz
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK f gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness erläutern.
- MK e individual-, gruppen- und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen.
- UK f positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Moves – Themengeleitete Erarbeitung einer Gruppenchoreographie ausgehend von einer komplexen Anforderungssituation – Bilder, Texte, Skulpturen und Zitate

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

Inhaltlicher Kern: Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste/Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- ausgehend von selbst gewählten oder vorgegebenen Gestaltungsanlässen oder Themen unterschiedliche Bewegungs- und Darstellungsmöglichkeiten unter Berücksichtigung spezifischer Gestaltungs- und Ausführungskriterien zum Experimentieren und Improvisieren nutzen.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltungskriterien
- Improvisation und Variation von Bewegung

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge (Nachgestalten, Umgestalten, Neugestalten) unterscheiden.
- UK b eine Präsentation Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Turnen / Gestalten

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Entspannt gewinnt!

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

Inhaltlicher Kern: Progressive Muskelentspannung und andere Verfahren im Vergleich

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- sich mit verschiedenen Entspannungsmethoden unter besonderer Berücksichtigung der progressiven Muskelentspannung auseinandersetzen
- verschiedene Formen von Entspannungsverfahren planen und durchführen

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen
- Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a ausgewählte Techniken von Entspannungsverfahren sowie deren Zielsetzungen erläutern
- MK f Programme im Hinblick auf verschiedene Anforderungssituationen eigenverantwortlich durchführen
- UK f Einflüsse der Anwendung verschiedenen Entspannungstechniken auf die Gesundheit beurteilen

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Fitnesstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben I:

Thema: Fit wie ein Turnschuh – Check yourself

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Diagnostik und Testverfahren der Motorischen Eigenschaften

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Diagnoseverfahren aus den Bereichen Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit kennen lernen und anwenden

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegenslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Fitness-Zustand definieren
- Diagnostik-Ergebnisse als Grundlage von Trainingsprogrammen
- Warmup und Cooldown im Rahmen von Trainingseinheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK d ausgewählte Testmethoden (Zeit, Dynamik, Aufbau) erfahren.
- SK f die Diagnostik als Basis eines Fitnesstrainings einordnen und begreifen.
- MK a sich auf das spezifische Arrangement für die Testsituation verständigen.
- MK f die Ergebnisse der Testverfahren zielgerichtet und fachgerecht einsetzen.
- UK f Testkriterien hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Wege zur Fitness Teil 1 - Krafttraining

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Von der Anatomie der Muskulatur zum individuellen Kraft-Workout

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Selbstständig entwickelte Kräftigungsprogramme unter Anwendung ausgewählter Organisationskriterien und unter Berücksichtigung der Muskelkunde gestalten und in der Gruppe präsentieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungskernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Kraftausdauertraining als Zirkeltraining
- Muskelaufbau (Körpertraining vs. Gerätetraining)
- Präsentation von Kraftübungen auf Basis der Muskelanatomie

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a gesundheitsfördernde Faktoren bezogen auf die motorische Kraftentwicklung differenziert erläutern.
- MK d Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen.
- UK f positive und negative Einflüsse auf das eigene sportliche Handeln sowie das Handeln anderer mit Hilfe von Erklärungsmodellen beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 1. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Voll auf Angriff

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Mannschaftsspiele (Volleyball)

Inhaltlicher Kern: Vom Spielaufbau zum erfolgreichen Angriff – Kooperative und taktische Gestaltung

von Spielhandlungen und komplexen Spielsituationen im Volleyball

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- grundlegende Techniken (Annahme, Zuspiel, Angriffsschlag) in komplexeren Spielsituationen anwenden.
- Spielzüge im Team strukturieren und koordinieren (Annahme – Zuspiel – Angriff).
- durch Positionsspiel und Kommunikation den Spielaufbau im Team organisieren.
- Spielsituationen analysieren und taktische Entscheidungen im Angriffsspiel treffen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Optimierung von Annahme und Zuspiel im Spielaufbau
- Angriffsschlag als zentrale Punktgewinnstrategie
- taktisches Positionsspiel und Raumaufteilung
- Kooperation und Kommunikation im Mannschaftsspiel
- Analyse von Spielzügen und taktischen Entscheidungen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a technische und koordinative Anforderungen komplexer Spielhandlungen erläutern.
- SK e die Bedeutung von Rollenverteilung und Kooperation im Mannschaftsspiel erklären.
- MK a Spielhandlungen analysieren und gezielt verbessern.
- MK e taktische Spielzüge planen und in Spielformen erproben.
- UK e Spielhandlungen und Teamstrategien kriteriengeleitet beurteilen.

Zeitbedarf: 7-8 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: Wege zur Fitness Teil 2 - Ausdauertraining

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Von der Physiologie des Herz-Kreislauf-Systems zum optimalen Cardio-Training

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 40 Minuten).
- Variationen im Ausdauerlauf erfahren
- Alternativen zum Ausdauerlauf kennenlernen

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit
- Trainingsplanung und -organisation

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK d Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter bewegungsfeldspezifischer Zielsetzungen in ihrer Funktion erläutern.
- MK f Methoden zur Verbesserung ausgewählter koordinativer Fähigkeiten zielgerichtet anwenden.
- UK f Wirkung von Trainingsprozessen in Bezug auf Leistung und Gesundheit beurteilen.

Zeitbedarf: 7-8 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: Wege zur Fitness Teil 3 - Beweglichkeitstraining

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Über die Dehnfähigkeit der Muskulatur und Mobilisation der Gelenke zu einer verbesserten Beweglichkeit

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- funktionsgerechte Dehnungsübungen im Hinblick auf ausgewählte Zielsetzungen demonstrieren.
- funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulärer Balance und gesunder Körperhaltung in Alltagssituationen kennen lernen.

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Variation von funktionalen Bewegungen und Dehnmethoden
- Gestaltung von Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Gestaltungs- und Ausführungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern.
- SK f die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Handlungssituationen im Yoga erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Dehngymnastik unterscheiden.
- MK f sich auf das spezifische Arrangement für die Trainingssituation verständigen.
- UK b Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh I) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: Tischtennis – Vom Training hin zum Wettkampf in Turnierformen

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Tischtennis)

Inhaltlicher Kern: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten in Partnerspielen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- im Tischtennis grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden (BWK 7.1)
- im Tischtennis grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen (BWK 7.2)

Inhaltsfeld(er): e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten
- Erprobung verschiedener Turnierformen im Tischtennis
- Analyse von Leistungsunterschieden und deren Auswirkungen auf Wettkampfsituationen
- Reflexion von Spielverhalten, Wettkampfstrukturen und sozialem Miteinander

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e Bewegungsfeldspezifische Wettkampfregele erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden
- UK e: Gegenseitige Achtung und Rücksichtnahme sowie die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen (theoriegeleitet) beurteilen

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben VII:

Thema: Wege zur Fitness Teil 4 – Koordinations- und Schnelligkeitstraining

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Reaktions- und Bewegungsschnelligkeit, Gleichgewicht, Kopplungs- und Umstellungsfähigkeit – die Basis aller Mannschaftsportarten erweitern und festigen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- in unterschiedlichen Anforderungssituationen Übungsformen zur Koordinations- und Schnelligkeitsschulung demonstrieren.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Mannschaftsspiele unter besonderem Augenmerk der Koordination und Schnelligkeit
- Anforderungskriterien unterschiedlicher Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a ausgewählte Übungsformen zur Verbesserung der Koordination und der Schnelligkeit beschreiben.
- SK d die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Fitnessstraining erläutern.
- MK a verschiedene methodische Zugänge zur Koordinationsschulung unterscheiden.
- MK d sich auf das spezifische Arrangement für Schnelligkeitstraining verständigen.
- UK a Koordination und Schnelligkeit im Rahmen eines ausgewogenen Fitnessstrainings einordnen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben VIII:

Thema: Ziele setzen – Ziele erreichen

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Erwerb des Sportabzeichens des DOSB (Deutscher Olympischer Sportbund)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- nach spezifischem Fitnessstraining Vorgaben des DOSB zum Erwerb des Sportabzeichens umsetzen.
- sportliche Ziele setzen (Gold, Silber, Bronze) und diese unter Wettkampfbedingungen erreichen.

Inhaltsfeld(er): d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Ausdauer, Kraft, Schnelligkeit und Koordination
- Laufen & Schwimmen
- Standweitsprung, Wurf, Seilspringen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK d individuell ausgewählte Übungskriterien, die zum Erreichen der gesetzten Ziele führen, festlegen und erläutern.
- MK d sich auf das spezifische Arrangement für die Überprüfungssituation verständigen.
- UK d in der Lage sein, die Zusammenhänge zwischen Zielsetzung, Training und Überprüfung (Wettkampf) zu beurteilen und Folgerungen für die weitere Trainingsplanung abzuleiten.

Zeitbedarf: 7-8 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 1. Halbjahr

Fitnesstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben IX:

Thema: Vom Schlag zur Spielsituation (Badminton)

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Badminton)

Inhaltlicher Kern: Partnerspiele – Einzel und Doppel

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- Schlagtechniken unter variablen Bedingungen situativ einsetzen und kombinieren.
- grundlegende Laufwege und Stellungsspiel im Einzel entwickeln und anwenden.
- einfache taktische Prinzipien (Raumaufteilung, Gegnerbewegung, Tempowechsel) im Einzelspiel erkennen und nutzen.
- Spielhandlungen vom Einzel- auf das Doppelspiel übertragen und Unterschiede reflektieren.
- grundlegende Spielstrukturen des Doppelspiels (Angriff/Abwehr, nebeneinander – hintereinander) erkennen und anwenden.
- Laufwege, Raumaufteilung und Stellungsspiel im Doppel zunehmend koordiniert umsetzen.
- Kommunikations- und Kooperationsformen im Doppelspiel gezielt einsetzen.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
e – Kooperation und Konkurrenz
d – Leistung

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Verbindung von Technik, Bewegung und Spielsituation
- Entwicklung und Anwendung von Laufwegen (Einzel → Doppel)
- taktische Grundprinzipien im Einzelspiel
- Einführung und Anwendung von Doppelstrategien
- Kooperation und Kommunikation im Spiel
- Regelwerk Einzel und Doppel (Vergleich Badminton – Tischtennis)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a funktionale Anforderungen von Schlag- und Lauftechniken erläutern.
- SK e grundlegende taktische Prinzipien sowie Formen der Kooperation beschreiben.
- SK d leistungsbestimmende Faktoren im Spiel erläutern.
- MK a Bewegungsabläufe analysieren und optimieren.
- MK e Spielsituationen zur individuellen und kooperativen Problemlösung nutzen.
- MK d Belastung im Spiel situationsgerecht steuern.
- UK a Technik im Spielzusammenhang kriteriengeleitet beurteilen.
- UK e eigene Spielentscheidungen sowie kooperative Prozesse bewerten.
- UK d die eigene Leistungsbeteiligung reflektieren.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben X:

Thema: Fitness-Specials – Rückentraining, Sitzschule, Entspannungstraining, Pilates, HIIT: Hyrox, Tabata, CrossFit

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Fitnessprogramme mit speziellen Schwerpunkten

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- sich in Theorie und Praxis mit Workouts auseinandersetzen, die sich in Fitness-Studios und Sportvereinen großer Beliebtheit erfreuen

Inhaltsfeld(er): b – Bewegungsgestaltung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Krafttraining für den Rücken
- Erholung und Entspannung als Teil des regenerativen Fitnessstrainings
- Populäre Workouts

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK b ausgewählte Gestaltungs- und Ausführungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) erläutern.
- SK f die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von speziellen Bewegungsprogrammen im Fitnessstraining erläutern.
- MK b verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung in den Workouts unterscheiden.
- MK f sich auf das spezifische Arrangement der einzelnen Workouts verständigen.
- UK b Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben XI:

Thema: Rückschlagspiele erproben, reflektieren und variieren

BF/SB: 7 Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (Tischtennis & Badminton)

Inhaltlicher Kern: Turnierformen in Rückschlagspielen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- sich die Grundzüge der technischen und taktischen Spielhandlungen bewusst machen.
- Wettkampfsysteme (z. B. Kaiserturnier, Gruppensystem, Double-Out) unter Berücksichtigung unterschiedlicher Leistungsniveaus erproben, vergleichen und gestalten
- ihre individuelle Spielfähigkeit unter Berücksichtigung ihres Leistungsstandes weiterentwickeln.
- unterschiedliche Turnierformen im Hinblick auf Fairness, Motivation und Spielbeteiligung vergleichen und bewerten.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
e – Kooperation und Konkurrenz

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens
- Verbesserung der Auge-Hand-Koordination und grundlegender Schlagtechniken
- Entwicklung von Anpassungsmaßnahmen (z. B. Handicap-Systeme, Regelvariationen) zur Herstellung von Fairness

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- SK e die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.
- MK e unterschiedliche Wettkampfsysteme planen, organisieren, durchführen und an Leistungsniveaus (z. B. Handicap-Regeln) anpassen.
- UK a unterschiedliche Lern- und Übungsformen sowie deren Einfluss auf die eigene Leistungsentwicklung beurteilen.
- UK e: Turnierformen und Anpassungsmaßnahmen im Hinblick auf Fairness, Chancengleichheit und Motivation bewerten.

Zeitbedarf: 5-6 UE

Qualifikationsphase (QPh II) 2. Halbjahr

Fitnessstraining - Rückschlagspiele

Unterrichtsvorhaben XII:

Thema: Check yourself ... again

BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

Inhaltlicher Kern: Fortschritte im Fitnessstraining durch Wiederholen der Diagnostik erfahren

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen: (BWK)

Die SchülerInnen sollen:

- die Entwicklung der eigenen Leistungsfähigkeit und die Leistungsfähigkeit anderer mit standardisierten Testverfahren Kriterien geleitet bewerten.

Inhaltsfeld(er): a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen
d – Leistung
f – Gesundheit

Inhaltliche(r) Schwerpunkt(e):

- Re-Check als Trainingsindikator
- Entwicklungen durch Training aus diagnostischen Testverfahren ableiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen: (SK, MK, UK)

Die SchülerInnen sollen:

- SK a physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- SK d ausgewählte Testmethoden wiederholen und Entwicklungen ableiten.
- MK f die Ergebnisse des Re-Checks zielgerichtet und fachgerecht einsetzen.
- UK f Testkriterien noch einmal hinsichtlich ihres Einsatzes beurteilen und auf weitere Handlungszusammenhänge übertragen.

Zeitbedarf: 3-4 UE

1.4. Leistungsbewertung im Fach Sport

Die Fachkonferenz des Suitbertus-Gymnasiums vereinbart ein Konzept zur Leistungsbewertung auf der Grundlage des Kernlernplans Sport NRW, in welchem festgelegt ist, welche Grundsätze und Formen der Leistungsmessung und Leistungsbewertung verbindlich in den jeweiligen Jahrgangsstufen gelten bzw. zu erbringen sind. Sie stellt dadurch die Vergleichbarkeit der Anforderungen innerhalb einzelner Jahrgangsstufen und Schulstufen sicher.

Die Leistungsbeurteilung orientiert sich dabei am spezifischen Lernvermögen, an den im Lehrplan beschriebenen Kompetenzerwartungen und den jeweils ausgewiesenen Zielsetzungen eines Unterrichtsvorhabens.

Dazu gehört vor allem die Verständigung über die Umsetzung der unterschiedlichen Leistungsdimensionen, die je nach pädagogischer Schwerpunktsetzung der Unterrichtsvorhaben gewichtet werden. Neben den Ergebnissen selbst müssen die Prozesse mit einbezogen werden.

1.4.1. Grundsätze der Leistungsbewertung

Die rechtlich verbindlichen Grundsätze der Leistungsbewertung sind im Schulgesetz (§48 SchulG NRW) sowie in der Ausbildungs- und Prüfungsordnung (§6 APO-SI) dargestellt. Da im Pflichtunterricht Sport keine Klassenarbeiten oder Klausuren geschrieben werden, erfolgt die Leistungsbewertung im Beurteilungsbereich „Sonstige Leistungen im Unterricht“. Die Leistungsbewertung bezieht sich auf die im Unterricht erworbenen Kompetenzen.

Die Leistungsbewertung erfolgt in Abhängigkeit von der Schwerpunktsetzung in den einzelnen Unterrichtsvorhaben und kann verschiedene Leistungsdimensionen umfassen.

Welche Leistungsdimensionen in welcher Weise Berücksichtigung finden, hängt u.a. von den Unterrichtsvorhaben, den pädagogischen Perspektiven, den angestrebten Zielen des Unterrichts und der jeweiligen Lerngruppe ab.

Im Hinblick auf die Sportnote ist eine globale Festschreibung der Gewichtung der Leistungsdimensionen daher weder angestrebt noch möglich.

Bewertung unter Berücksichtigung aller Kompetenzbereiche

Die Leistungsbewertung im Laufe der Sekundarstufe I bezieht sich auf alle Bewegungsfelder und Sportbereiche. Es wird sichergestellt, dass sich die Leistungsbewertung entsprechend der Anzahl und inhaltlichen Schwerpunkte der Kompetenzerwartungen verhält, eine Beschränkung auf einzelne Bewegungsfelder und Sportbereiche/Kompetenzerwartung ist nicht erlaubt.

Der Sportunterricht der Sekundarstufe I erfolgt nach dem Prinzip der reflektierten Praxis. Daher ist der Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz jeweils Ausgangspunkt für die Entfaltung der Sach-, Methoden- und Urteilskompetenz.

Die Leistungsbewertung im Fach Sport bezieht sich auf alle Kompetenzbereiche gemäß Kernlehrplan Sport:

- Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz (bewegungsfeldspezifisch) bezieht sich auf psychophysische, technisch-koordinative, taktische-kognitive sowie ästhetischgestalterische Fertigkeiten und Fähigkeiten.
- Darüber hinaus berücksichtigt die Sachkompetenz das Einbringen systematischen, grundlegenden Wissens in den Bereichen Bewegung, Spiel und Sport. Von zentraler Bedeutung für die Realisierung des eigenen sportlichen Handelns und für sportliches Handeln im sozialen Kontext ist es, über sporttheoretisches Hintergrundwissen sowie über Fach- und Sachkenntnisse zu verfügen und mit diesem Wissen situationsangemessen umgehen zu können.
- Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Methodenkompetenz (bewegungsfeldübergreifend) bezieht sich auf die methodisch-strategische wie auch sozial-kommunikative Methoden und Formen selbständigen Arbeitens allein und in der Gruppe. Grundlegende Verfahren, wie sich eigenständig sportbezogene Informationen und relevantes Fachwissen zu beschaffen, aufzubereiten, zu strukturieren, sind in die Bewertung einzubeziehen. Kenntnisse und Fähigkeiten, sich selbständig zu strukturieren und sich systematisch mit Aufgaben aus den Bereichen sportlichen Handelns auseinander zu setzen und eigenverantwortlich angemessene Lösungswege sowie sportliche Handlungspläne zu entwerfen, finden ebenfalls Berücksichtigung. Darüber hinaus sind Verfahren in die Leistungsbewertung im Sportunterricht einzubeziehen, die die sporttypischen Handlungssituationen innerhalb der Gruppe angemessen berücksichtigen.
- Das Einbringen von Leistungen im Bereich der Urteilskompetenz (bewegungsfeldübergreifend) ist eng verknüpft mit Leistungen in allen Kompetenzbereichen. Die kritische Auseinandersetzung mit dem erarbeiteten fachlichen und methodischen Hintergrundwissen und der erlebten sportlichen Wirklichkeit steht im Mittelpunkt der Beurteilung. Die Urteilskompetenz stützt sich auf fachliche und methodische Kenntnisse, die in die eigene Leistungsbewertung und in den Leistungsstand der Mitschüler einfließen. Das gezielte Reflektieren und Einordnen der Lernerfahrungen im Zusammenhang mit verschiedenen Sinnrichtungen und Motiven sportlichen Handelns zielt auf den Sinn des eigenen Tuns ab. Andererseits bezieht sie aber auch die kritische Auseinandersetzung mit Bewegungs-, Spiel- und Sportkulturen ein.

Bewertung bezogen auf die Vielfalt der Leistungs- und Verhaltensdimensionen im Sport

Kompetentes sportliches Handeln besteht aus einer Vielzahl von Leistungsdimensionen, die über den reinen Bewegungsvollzug hinausgehen. Beispielhaft sei erwähnt, dass für Spielen, Üben, Trainieren und Gestalten nicht nur motorische, sondern auch kognitive, emotionale und soziale Kompetenzen erforderlich sind.

Leistungen im Bereich des sportbezogenen, personalen und sozialen Verhaltens beziehen sich immer auf Kriterien, die im Unterricht erarbeitet und eingeübt werden können.

- Mitgestaltung und Organisation von Rahmenbedingungen spielen im Sportunterricht eine bedeutsame Rolle. Leistungen in diesem Bereich beziehen sich auf das selbständige und verantwortliche Gestalten von sportlichen Handlungssituationen. Leistungen in diesem Bereich berücksichtigen das Herrichten von Spielflächen und Geräten, das Verteilen von Rollen oder die Mannschaftsbildung, das Vereinbaren von Regeln. Darüber hinaus beziehen sie sich auf gegenseitige Hilfe sowie Korrektur beim Lernen, Üben und Trainieren.

- Anstrengungsbereitschaft spielt eine wesentliche Rolle. Sie bezieht sich konkret auf das Unterrichtsgeschehen und die Bereitschaft, engagiert und motiviert mitzuarbeiten. Sie beinhaltet aber auch die Fähigkeit, selbständig und eigenverantwortlich die eigene Leistungsfähigkeit außerhalb des Unterrichts zu erhalten und zu verbessern, um erfolgreich mitarbeiten zu können.
- Selbständigkeit bezieht sich auf die Fähigkeit, beim Geräteaufbau- und abbau zu helfen und Eigenverantwortung für die Sicherheit im Sportunterricht zu übernehmen. Darüber hinaus impliziert sie das selbständige Aufwärmen, das intensive Üben und Trainieren sowie für eine angemessene Sportbekleidung zu sorgen.
- Fairness, Kooperationsbereitschaft und -fähigkeit beziehen sich auf die Einhaltung der Regeln des fairen Umgangs miteinander, die Leistungsbereitschaft zu zeigen, Eigeninteressen mal zurückzustellen, in allen Gruppen konstruktiv mitzuarbeiten und sich gegenseitig zu unterstützen.

Bewertung vor dem Hintergrund der individuellen Möglichkeiten

Eine Leistung im Schulsport ist jeweils vor dem Hintergrund der Voraussetzungen und der Entwicklung eines Kindes oder Jugendlichen zu bewerten. Die Schülerinnen und Schüler erhalten individuelle Rückmeldungen über ihren Leistungsstand und werden vor dem Hintergrund ihres Leistungsvermögens individuell gefördert und gestärkt. Sie ist damit einem pädagogischen Leistungsverständnis verpflichtet, das das individuelle Leistungsvermögen sowie den individuellen Lernfortschritt in der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Bewertung vor dem Hintergrund von Transparenz und Angemessenheit

Die Bewertungskriterien und -maßstäbe sind den Schülerinnen und Schülern jeweils zu Beginn des Schuljahres mit den Leistungsanforderungen offen zu legen, sodass diese für sie nachvollziehbar und damit sinnvoll werden. Neben der Darlegung der Zielsetzung sowie dem inhaltlichen Schwerpunkt zu Beginn eines jeweiligen Unterrichtsvorhabens wird die Leistungsbewertung durch die Offenlegung der konkreten Leistungsanforderungen sowie der angestrebten Kompetenzen transparent gemacht. Lern-, Übungs- und Prüfungssituationen stehen dazu inhaltlich und zeitlich in einem angemessenen Verhältnis zueinander.

Jeweils nach Abschluss eines Unterrichtsvorhabens werden die Schülerinnen und Schüler auf Nachfrage über ihren Lernfortschritt sowie entsprechenden Maßnahmen zur individuellen (Leistungs-)Förderung im Sport informiert bzw. individuell beraten.

Bewertung bezogen auf Verhaltensweisen im Sport

In diesem Abschnitt wird dargestellt, welche Verhaltensweisen der Schülerinnen und Schüler unter den einzelnen pädagogischen Perspektiven auftreten können. Diese Verhaltensweisen werden zur Leistungsbeurteilung herangezogen.

Verhaltensweisen, die unter allen Perspektiven sichtbar werden, sind:

- Bewegungskönnen
- sich auf Unterrichtssituationen einlassen
- Beiträge zur gemeinsamen Planung und Gestaltung von Lern-, Übungs-, Spiel- und Wettkampfsituationen einbringen
- Zusammenhänge sachgerecht und kritisch reflektiert erläutern

Verhaltensweisen, die in den einzelnen pädagogischen Perspektiven sichtbar werden:

- Perspektive A - Wahrnehmungsfähigkeit verbessern, Bewegungserfahrungen erweitern
 - Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive nur begrenzt als beobachtbares Verhalten sichtbar werden, führt die enge Verknüpfung von Wahrnehmungsfähigkeit und Bewegungserfahrung mit Gestaltungsfähigkeit und Bewegungsphantasie dazu, dass Lernerfolge unter der Perspektive A teilweise auch in Verhaltensweisen unter der Perspektive B sichtbar werden.
- Perspektive B - Sich körperlich ausdrücken, Bewegungen gestalten
 - Originalität und Vielfalt von Ideen beim Variieren und Gestalten von Bewegungen zeigen
 - Handlungsentwürfe unter Anwendung von Gestaltungskriterien in Bewegung umsetzen
 - Differenzierte Ausdrucksmöglichkeiten zeigen
 - Bewegungsgestaltungen anderer deuten und bewerten
- Perspektive C - Etwas wagen und verantworten
 - Auch wenn die Leistungserwartungen unter dieser Perspektive kaum als normative bewertbares Verhalten sichtbar werden, sind das Sich-Einlassen auf herausfordernde Bewegungsaufgaben und der Umgang damit als Verhalten durchaus beobachtbar.
- Perspektive D - Das Leisten erfahren, verstehen und einschätzen
 - Fehler erkennen und korrigieren
 - konditionelle Leistungsfähigkeit nachweisen
 - taktische Fähigkeiten nachweisen
 - in Leistungssituationen Einsatz zeigen
 - beharrlich auf ein Ziel (Übungs-, Trainingsziel) hinarbeiten
 - Leistungsmaßstäbe kennen, anwenden und reflektieren
- Perspektive E - Kooperieren, wettkämpfen, sich verständigen
 - Absprachen mit anderen treffen sowie organisatorisch und motorisch umsetzen
 - Zusammenspiel
 - Taktiken verabreden und anwenden
 - Spiel- bzw. Wettkampfleitung übernehmen
 - Regelkenntnisse nachweisen und Vereinbarungen einhalten
 - Fair handeln – über das bloße Einhalten von Regeln hinaus
- Perspektive F - Gesundheit fördern, Gesundheitsbewusstsein entwickeln
 - Bewegungen funktionsgerecht ausführen
 - Maßnahmen zur individuellen Förderung der Fitness kennen und durchführen
 - Kenntnisse zu einer gesundheitsgerechten Lebensführung nachweisen
 - gesundheitliche Risiken kennen und gesundheitsgerecht handeln

1.4.2. Formen der Leistungsbewertung und Bewertungskriterien

Leistungsbewertungen können in vielfältiger Form erfolgen. Diese Vielfalt ist im Sinne der Schülerinnen und Schüler für eine breite Entwicklungsförderung zu nutzen. Sie ist darüber hinaus für die Notenfindung unentbehrlich:

Unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen erwachsen aus dem konkreten Unterrichtsgeschehen. Sie erfolgen zum einen wiederholt und unmittelbar und bieten Rückmeldungen, die die persönliche Entwicklung fördern helfen und Ansporn und Korrektur für das eigene Sporttreiben geben. Zum anderen ermöglichen unterrichtsbegleitende Leistungsbewertungen in Form von Langzeitbeobachtungen, Lernleistungen von Schülerinnen und Schülern in ihrer Stetigkeit sowie in vielfältigen

Handlungssituationen einzuschätzen. Das gilt vor allem für den Bereich von Verhaltensdispositionen im Sport, die sich in partnerschaftlichem fairem, kooperativen sowie tolerantem Verhalten zeigen. Die unterrichtsbegleitenden, prozessbezogenen Leistungsüberprüfungen beziehen sich auf folgende Formen:

- Anstrengungsbereitschaft, Willenskraft, Leistungsbereitschaft
- Kooperations- und Teamfähigkeit
- Helfen und Sichern, Geräteauf- und abbau, Schiedsrichteraufgaben
- Selbständiges Planen und Gestalten von Auf- und Abwärmprozessen
- Mitgestaltung von Unterrichtssituationen
- Selbst- und Fremdbeobachtung in sportlichen Handlungssituationen
- Beiträge (mündlich): Lösung von Aufgaben in Einzel-, Partner- und Gruppenarbeit, Beiträge zum Unterrichtsgespräch

Aus der Vielfalt der Leistungsdimensionen und der Breite der angestrebten Kompetenzen ergeben sich unterschiedliche Bewertungskriterien. Welche Gewichtung die einzelnen Kriterien bei einer Leistungsbewertung besitzen, entscheidet sich stets aus den Schwerpunkten des Unterrichts, aus den dort gestellten Anforderungen und Zielvorgaben.

1.4.3. Checkliste zur Beurteilung nach Kompetenzen

Im Anhang findet sich eine Checkliste für Schüler und Lehrer, die die Kriterien der Notengebung getrennt nach Kompetenzen aufzeigt und zur Transparenz und Vermeidung von Missverständnissen bei der Notengebung beitragen kann: Dadurch kann leicht überprüft werden, welche Kompetenzen bereits erworben wurden.

1.4.4. Grundsätze der Notenbildung

Am Ende eines jeden Schulhalbjahres erhalten die Schülerinnen und Schüler eine Zeugnisnote, die Auskunft darüber gibt, inwieweit ihre Leistungen im Halbjahr den im Unterricht gestellten Anforderungen entsprochen haben. Die Leistungsbewertung erfolgt in einem kontinuierlichen Prozess, bezieht sich auf alle Unterrichtsvorhaben und berücksichtigt alle Formen und Grundsätze der Leistungsbewertung in einem angemessenen Rahmen. Unverschuldete Unterrichtsausfälle werden bei der Leistungsbewertung angemessen berücksichtigt.

Außerunterrichtliche Leistungen im Schulsport – wie z.B. leistungssportliches Engagement, Erreichen bestimmter Niveaustufen im Schwimmen, die Teilnahme an Sport-AGs, Schulsportwettkämpfen sowie ehrenamtliche Tätigkeiten – werden auf Nachfrage als Bemerkung auf dem Zeugnis vermerkt. Sie können jedoch nicht als Teil der Sportnote berücksichtigt werden (vgl. KLP).

1.4.5 Bewertungskriterien nach dem MEISTER-Prinzip

Mit den Schülerinnen und Schüler des Suitbertus Gymnasiums wird die Bewertung nach dem MEISTER-Prinzip kommuniziert, da es vereinfacht aber sehr anschaulich alle Bereiche der Notenfindung auflistet (vgl. Anhang). Die Gewichtung variiert je nach Jahrgangsstufe und Unterrichtsvorhaben, wobei motorische Leistungen in der Regel im Vordergrund stehen, aber der Einsatz und der soziale Aspekt signifikant einfließen. Es dient dazu, Schülerinnen und Schüler umfassend gerecht zu bewerten.

1.5. Entscheidungen zu fach- oder unterrichtsübergreifenden Fragen

Das Fach Sport ist ein Unterrichtsfach, das auf Grund seiner ihm eigenen Struktur der Sachinhalte zahlreiche Fachbereiche berücksichtigt: Sportpsychologie, Sportpädagogik, Sportbiologie, Sportsoziologie, Sportgeschichte u.v.m.

Um die Dimension der Verbindung verschiedener Fachbereiche bewusst zu machen, plant die Fachkonferenz u.a. eine enge Zusammenarbeit mit den Fächern Biologie, Musik, Englisch und Geschichte.

Musik (Kl. 5)	
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"> • Rhythmus, Bewegung und Choreographie • Kennenlernen der Grundbewegungsarten mit Musik
Idee:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Kinetikübungen mit Bällen ○ HipHop Choreographie ○ Klatsch- u. Schrittfolgen – Koordinationsübungen ○ Jonglieren

Englisch (Kl. 6)	
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"> • Sport und Gesundheit • Fitness und Bewegung
Idee:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Gestaltung eines kleinen Aufwärmprogrammes in Englisch unter Verwendung der englischen Fachbegriffe wie Push ups, Crunches, Squats, Scissor Kicks und Russian Twists etc.

Geschichte (Kl. 7)	
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"> • Olympische Spiele in der Antike • Sport im Wandel der Zeit
Idee:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Geschichte des Sports am Beispiel der alten Griechen und Römer ○ Meilensteine des Sports im geschichtlichen Kontext

Biologie (Kl. 9)	
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"> • Beweglichkeits- und Geschicklichkeitstest • Altersgemäßes Workout zur Kräftigung und Beweglichkeit der Muskulatur • Messung der Herzfrequenz bei unterschiedlichen sportlichen Belastungen
Idee:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Körperliches Training im biologischen Kontext verstehen

Differenzierung Biologie / Sport (Kl. 9)	
Schwerpunkte:	<ul style="list-style-type: none"> • Diagnostik im Sport • Trainingsmethoden in den Kernbereichen der Fitness: Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit • Sportabzeichen des DOSB als Zielmotiv
Idee:	<ul style="list-style-type: none"> ○ Zusammenhang Ernährung und Sport

Darüber hinaus bietet die Fachkonferenz in der Projektwoche fachübergreifende bzw. fächerverbindende Projekte an.

In der Jahrgangsstufe 8 bietet die Sportfahrt zahlreiche fächerübergreifende Lernanlässe, die sowohl vor- als auch nachbereitend u.a. ökologische und ökonomische Aspekte beinhalten.

1.6. Medienbildung

Unsere Welt und unser Leben hat sich in der Mediengesellschaft grundsätzlich verändert und stellt viele neue Anforderungen an Kinder und Jugendliche, die in diese durch Medien wesentlich mitbestimmte Welt selbstverständlich hineinwachsen. Damit ist es die Aufgabe von Schule, Schülerinnen und Schüler auf die Herausforderungen und das Leben in dieser Gesellschaft bestmöglich vorzubereiten. Es geht darum, Schülern Kenntnisse, Fähigkeiten und Fertigkeiten zu vermitteln, die für ein sachgerechtes, selbstbestimmtes, kreatives und verantwortliches Handeln in diesem Zusammenhang notwendig sind. Im Rahmen der Medienbildung als verbindliche Querschnittsaufgabe aller Fächer kann auch der Sportunterricht einen sinnvollen Beitrag leisten, indem er klassische (Arbeitsblätter, Stationskarten, Aufbaupläne, Plakate, Bilder, Musik etc.) und neue Medien (Internet, Beamer, iPad, Apps, Video, Moodle etc.) schülerorientiert integriert.

Erprobungsstufe 5/6 – Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsbereich/ Unterrichtsvorhaben
mediengestützte Bewegungsbeobachtungen zur kriteriengeleiteten Rückmeldung auf grundlegendem Niveau nutzen. (MKR 1.2)	5/2, 5/4, 6/3
einfache Hilfen (Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Üben sportlicher Bewegungen verwenden. (MKR 1.2)	5/2, 6/1, 7/1

Sekundarstufe 7/8 – Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsbereich/ Unterrichtsvorhaben
unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (MKR 1.2)	5/2, 6/2, 7/1
Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten. (MKR 1.2)	6/2, 5/4
einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. (MKR 1.2)	5/3, 7/2, 7/3, 9/1
zielgerichtete Informationen zu sportlichen Themen recherchieren und Daten aus Medienangeboten zielgruppengerecht filtern und strukturieren. (MKR 2.1, 2.2)	1/2, 1/3
themengebundene und kriteriengerechte Videos planen, erstellen und präsentieren. (MKR 4.1, 4.4)	6/3
Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und in Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. (MKR 5.3)	3/1, 3/2

Sekundarstufe 9/10 – Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsbereich/ Unterrichtsvorhaben
unterschiedliche Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen auswählen und verwenden. (MKR 1.2)	3/3, 7/1
den Einsatz unterschiedlicher Hilfen (Feedback, Hilfestellungen, Geländehilfen, Visualisierungen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen kriteriengeleitet bewerten. (MKR 1.2)	3/3, 7/1
den Nutzen analoger und digitaler Medien zur Analyse und Unterstützung motorischer Lern- und Übungsprozesse vergleichend beurteilen. (MKR 5.1)	3/2, 7/1
Bewegungsgestaltungen allein oder in der Gruppe auch mit Hilfe digitaler Medien nach-, um- und neugestalten. (MKR 1.2)	6/1
gestalterische Präsentationen auch unter Verwendung digitaler Medien kriteriengeleitet (u.a. Schwierigkeit, Kreativität, Nutzung des Raums, Wirkung auf den Zuschauer) beurteilen. (MKR 1.2)	5/1, 6/1
sportliche Leistungen analog oder digital erfassen und anhand von graphischen Darstellungen und/oder Diagrammen dokumentieren. (MKR 1.2)	3/1
einfache analoge und digitale Darstellungen zur Erläuterung von sportlichen Handlungssituationen (u.a. Spielzüge, Aufstellungsformen) verwenden. (MKR 1.2)	7/1
Muster des eigenen Bewegungsverhaltens (im Alltag und in sportlichen Handlungssituationen) auch unter Nutzung digitaler Medien erfassen und in Hinblick auf den gesundheitlichen Nutzen und mögliche Risiken analysieren. (MKR 5.3)	1/2, 1/3, 3/1
gesundheitliche Auswirkungen sportlichen Handelns unter besonderer Berücksichtigung medial vermittelter Fitnesstrends und Körperideale auch unter Geschlechteraspekten kritisch beurteilen. (MKR 5.3)	3/1, 7/2

Einführungs- und Qualifikationsphase – Konkretisierte Kompetenzerwartungen:

Die Schülerinnen und Schüler können ...	Inhaltsbereich/ Unterrichtsvorhaben
die in Unter- und Mittelstufe erlernten Kompetenzen auf die neuen Inhalte und profilbildenden Bewegungsfelder der Oberstufe anwenden	s.o.

2. Außerunterrichtliche Sportangebote

2.1. Landessportfeste der Schulen

Das Suitbertus-Gymnasium nimmt je nach Interessenlage regelmäßig in folgenden Disziplinen an den Landessportfesten der Schulen teil:

- Schwimmen
- Golf (Jugend trainiert für Olympia)
- Tennis
- Fußball
- Basketball
- Hockey
- Schach

2.2. Arbeitsgemeinschaften

Arbeitsgemeinschaften im Sport werden nach Bedarf und Hallenkapazität angeboten. Hierzu gehören:

- Tischtennis
- Klettern
- Golf (in Zusammenarbeit mit dem Düsseldorfer Golf Club)
- Vorbereitungskurs für die Aufnahmeprüfung Deutsche Sporthochschule Köln
- Volleyball / Basketball
- Gymnastik / Tanz (Zumba, Capoeira)
- Bootcamp – Outdoor Fitness / Lauftraining
- Freerunning / Parkour
- Schach

2.3. Sportorientierte Klassenfahrt

In der Jahrgangsstufe 8 werden in den letzten beiden Wochen vor den Sommerferien „sportpädagogische Naturerfahrungswochen“ durchgeführt. Sportliche Höhepunkte sind hierbei:

- Rafting
- Klettern
- Hochseilgarten
- Wasserski
- Wandern

Neben der Entdeckung neuer Erfahrungsräume mit der jeweiligen Tier- und Pflanzenwelt sollen die Schülerinnen und Schüler neue Bewegungserfahrungen sammeln, die eine ungewohnte motorische Herausforderung an sich stellen. Die Erweiterungen eigenpersönlicher und sozialer Kompetenzen sind bei diesen Sportprogrammen die gesetzten pädagogischen Ziele.

2.4. Interne Turniere und Veranstaltungen

Vor den Sommerferien finden in Kooperation mit der Fairtrade-AG alljährlich Fußballturniere für die Jahrgangsstufen 6/7 bzw. 9/10 statt.

Seit 2002 finden jedes Jahr die Suitbertus-Golf-Meisterschaften statt. Dabei können Schülerinnen und Schüler mit Turnierfahrung sich im 9-Loch-Turnier untereinander messen.

Im 3-Jahres-Rhythmus findet das Suitbertus-Sportfest statt, ein Fußballturnier und ein Leichtathletik-Wettkampf für alle Schülerinnen und Schüler.

Ebenfalls alle 3 Jahre wird der Charity-Walk über 20 Kilometer veranstaltet, der über private Sponsoren einem guten Zweck dient. Auf Wunsch wird parallel nach gleichem Prinzip der Charity-Run durchgeführt.

2.5. Re-Check

In Düsseldorf werden die Grundschüler der zweiten Klassen sportmotorisch getestet (Check). Weiterführende Schulen können in der Jahrgangsstufe 5 den so genannten Re-Check durchführen lassen. Seit Einführung dieses Testverfahrens nimmt das Suitbertus-Gymnasium regelmäßig daran teil.

Der vom Sportinstitut der Heinrich-Heine-Universität Düsseldorf entwickelte Test gibt Auskunft über die Entwicklung der Schülerinnen und Schüler in den konditionellen Eigenschaften Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit in den letzten drei Jahren.

2.5. Suitbertus Lauf-Team

Das seit 2020 gegründete Suitbertus Lauf-Team bietet Interessierten die Möglichkeit, sich für regionale Lauf-Events oder Spendenläufe anzumelden. Unterstützt durch Suitbertus-Laufshirts vom Förderverein der Schule repräsentieren die Schülerinnen und Schüler das Suitbertus-Gymnasium z.B. beim Düsseldorf Marathon, beim Kö-Lauf, bei der Winterlaufserie in Duisburg, beim Rhein-City-Run oder bei diversen Laufveranstaltungen in Ratingen.

3. Schutzvereinbarungen

Körperkontakt

Körperliche Kontakte zu den Schülerinnen und Schülern (im Sportunterricht, Trösten, Mut machen usw.) müssen von diesen erwünscht und gewollt sein und dürfen das pädagogisch sinnvolle Maß nicht überschreiten.

Hilfestellung, Verletzung

Körperkontakt nur für die Dauer und zum Zweck der Hilfestellung bzw. Versorgung; gegenseitige Hilfestellung durch Schülerinnen und Schüler, sobald und soweit das möglich ist. Notwendigkeit und Art und Weise der Hilfestellung bzw. Versorgung vorab erklären und abklären, ob das in dieser Art akzeptabel ist.

Duschen, Umkleiden

Kein Duschen bzw. Umkleiden mit Schülerinnen und Schülern; während des Umkleidens betritt die Lehrkraft die Räumlichkeiten nur nach vorangegangener Ankündigung im Rahmen ihrer Aufsichtspflicht.

Einzelgespräche

Bei Einzelgesprächen wird möglichst immer das “Sechs-Augen-Prinzip” und/oder das “Prinzip der offenen Tür” eingehalten, d.h. bei Einzelgesprächen muss eine weitere Lehrkraft oder ein weiterer Schüler anwesend sein. Ist dies nicht möglich, sind alle Türen offen zu lassen (Dies erschwert Übergriffe, da nicht auszuschließen ist, dass eine weitere Person unbemerkt hinzu kommen könnte).

Fahrten, Mitnahme, Übernachtung

Schülerinnen und Schüler werden nicht in den Privatbereich der Lehrkraft (Wohnung, Haus, Garten, Boot, Auto usw.) mitgenommen. Lehrkräfte übernachten nicht in Zimmern gemeinsam mit Schülerinnen und Schülern. Diese Regelung gilt auch bei Klassen- und Studienfahrten.

Geschenke

Auch bei besonderen Erfolgen von Schülerinnen und Schülern werden durch die Lehrkräfte keine Vergünstigungen bzw. Preise gewährt oder Geschenke gemacht, die nicht mit mindestens einer weiteren Lehrkraft abgesprochen sind (Diese Regelung erschwert es Täter/-innen Schülerinnen und Schüler in ein persönliches Abhängigkeitsverhältnis zu bringen, um dadurch Aufdeckung zu verhindern).

Sportkleidung

Die Sportlehrkräfte weisen jedes Jahr in jeder Klasse bzw. in jedem Kurs die Schülerinnen und Schüler darauf hin, angemessene (z.B. Badeanzug statt Bikini) und funktionale (z.B. Sport-BH) Kleidung im Sportunterricht, die möglichst wenig aufreizend ist, zu tragen und tun dies auch selbst.

Transparenz der Regelungen

Wird von einer Schutzvereinbarung aus wohlüberlegten Gründen abgewichen, ist dies mit mindestens einer weiteren Lehrkraft bzw. ggf. einem Elternteil abzusprechen. Dabei sind die Gründe kritisch zu diskutieren. Erforderlich ist eine Einvernehmlichkeit aller über das sinnvolle und nötige Abweichen von der vereinbarten Schutzvereinbarung.

Anhang



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Ausdauer-Lauf Jahrgangsstufe EPh (Jungen & Mädchen)

Note	3000 m	
	J	M
1+	13:00	15:00
1	13:30	15:30
1-	14:00	16:00
2+	14:30	16:30
2	15:00	17:00
2-	15:30	17:30
3+	16:00	18:00
3	16:30	18:30
3-	17:00	19:00
4+	17:30	19:30
4	18:00	20:00
4-	18:30	20:30
5+	19:00	21:00
5	19:30	21:30
5-	20:00	22:00



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Notenstufen der Leistungsbewertung

Bezüglich der Formen der Leistungsbewertung und ihrer Ausprägung nach pädagogischen Perspektiven ergeben sich folgende Notenstufen:

<p>sehr gut (1)</p> <p>wenn die Leistung den Anforderungen im besonderen Maße entspricht</p>
<p>gut (2)</p> <p>wenn die Leistung den Anforderungen voll entspricht</p>
<p>befriedigend (3)</p> <p>wenn die Leistung im Allgemeinen den Anforderungen entspricht</p>
<p>ausreichend (4)</p> <p>wenn die Leistung zwar Mängel aufweist, aber im Ganzen den Anforderungen noch entspricht</p>
<p>mangelhaft (5)</p> <p>wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht, jedoch erkennen lässt, dass die notwendigen Grundkenntnisse und –fertigkeiten vorhanden sind und die Mängel in absehbarer Zeit behoben werden können</p>
<p>ungenügend (6)</p> <p>wenn die Leistung den Anforderungen nicht entspricht und selbst die Grundkenntnisse und –fertigkeiten so lückenhaft sind, dass die Mängel in absehbarer Zeit nicht behoben werden können</p>



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Checkliste für die Bewertung im Sportunterricht

Name:

Klasse/Kurs:

Datum:

Bereiche	Typische Anforderungen	Bewertung			
		immer	oft	manchmal	selten
Sach- kompetenz "Die Sache"	Wie gut beherrsche ich den Bewegungs-/ Lernbereich?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Zeige ich mein Wissen in Unterrichtsgesprächen?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habe ich die notwendigen konditionellen Fähigkeiten und Fertigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habe ich die notwendigen technischen Fähigkeiten und Fertigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habe ich die notwendigen taktischen Fähigkeiten und Fertigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habe ich die notwendigen kreativ-gestalterischen Fähigkeiten und Fertigkeiten?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Sozial- kompetenz "Wir"	Helfe ich beim Auf- und Abbau?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Habe ich Teamgeist, d.h. lasse ich mich ohne Meckern einer Mannschaft zuteilen und schließe andere nicht aus?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bin ich fair, d.h. halte ich mich an Regeln, gönne ich anderen den Sieg?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Nehme ich Hilfe an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Gebe ich selber Hilfestellung?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arbeite ich produktiv in der Gruppe?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
Personal- Kompetenz "Ich"	Bin ich zuverlässig? (Pünktlichkeit, vollständige Ausrüstung, regelmäßige aktive Teilnahme)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bin ich bereit, Neues auszuprobieren?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Übe ich konzentriert?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Strenge ich mich an?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Kann ich eigene Schwächen erkennen und überwinden, zeige ich Lernzuwachs?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bin ich bereit, selbständig mitzuwirken?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Arbeite ich verantwortungsvoll?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>
	Bin ich zur Kommunikation bereit?	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/>



Suitbertus-Gymnasium Düsseldorf

Bewertungskriterien nach dem MEISTER-Prinzip

M	<ul style="list-style-type: none"> • Motorische Leistungsfähigkeit: Technisch-koordinative Fertigkeiten, Fitness- und Ausdauerleistung.
E	<ul style="list-style-type: none"> • Einsatzbereitschaft/Engagement: Motivation, Willenskraft, aktive Mitarbeit, Mitwirken bei Auf-/Abbau.
I	<ul style="list-style-type: none"> • Individueller Lernfortschritt: Persönliche Verbesserung gegenüber dem Ausgangsniveau.
S	<ul style="list-style-type: none"> • Sozialverhalten: Teamfähigkeit, Kooperation, Rücksichtnahme, Fairness, Helfen.
T	<ul style="list-style-type: none"> • Theoretische Leistungen: Regelkenntnisse, Taktikverständnis, Fachwissen (z.B. Trainingslehre).
E	<ul style="list-style-type: none"> • Einhalten von Regeln: Disziplin, Sicherheitsregeln, Fairplay, Kleidung/Schmuck.
R	<ul style="list-style-type: none"> • Reflexion/Referate: Mündliche Beiträge, Protokolle, Präsentationen.