

St.-Antonius-Str.17 51429 Bergisch Gladbach
Tel.: 02204/984503 Telefax: 02204/984530
E-Mail: post@gymnasium-herkenrath.de
Internet: www.gymnasium-herkenrath.de



Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan für das Fach

Sport – Qualifikationsphase im Grundkurs

Stand: September 2017

Qualifikationsphase im Grundkurs

Am Gymnasium Herkenrath gibt es in der Oberstufe neben dem Leistungskurs noch fünf bzw. sechs weitere Grundkurse mit unterschiedlichen Profilen. Für die Erfüllung der Anforderungen bezüglich der Profilbildung sind dabei folgende Grundsätze zu berücksichtigen:

„Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen in der Qualifikationsphase in zwei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder entwickelt werden.

Dabei müssen zwei Inhaltsfelder im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert werden. Aus den übrigen vier Inhaltsfeldern ist immer mindestens der erste Schwerpunkt (Fettdruck) mit den jeweils zugehörigen Kompetenzerwartungen zu berücksichtigen.“ (KLP S. 28)

Unter Berücksichtigung der Vorgaben ergeben sich folgende Kursprofile:

Kurs	Kursprofile			
	BF / SB	BF / SB	Inhaltsfeld	Inhaltsfeld
1	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Mannschaftsspiele	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
2	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Spielen in und mit Regelstrukturen - Partnerspiele	d - Leistung	e – Kooperation und Konkurrenz
3	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen	d - Leistung	f – Gesundheit
4	Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Bewegungskünste	d - Leistung	b – Bewegungsgestaltung
5	Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport / Bootssport	Spielen in und mit Regelstrukturen - Mannschaftsspiele	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen	e – Kooperation und Konkurrenz

Kursprofil 1: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf / Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- Mannschaftsspiele (z.B.: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiacas, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q1 und die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q2 können variieren.

Quartale	Laufendes UV	Thema	BF / SB, Kompetenz	IF, Inhaltlicher Schwerpunkt
Q 1.1	UV 1	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	UV 2	Durch richtige Technik zum Spiel – Erlernen und Festigen der Grundtechniken der Mannschaftssportart inklusive Anwendung im Spiel	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	UV 3	Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			
Q 1.2	UV 4	Durch Individualtaktik zum Erfolg – Erarbeitung individualtaktischer Verhaltensweisen, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2
	UV 5	Spielen mal anders – Vorstellen und Erlernen einer weniger institutionalisierten Sportart	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert	IF: c, e IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e), Fairness und Aggression im Sport (e) SK 1, 2 (c), 1 (e) MK 1 (c), 1, 2 (e) UK 1 (c), 1 (e)

			sind, analysieren, variieren und durchführen	
	UV 6	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: (b), d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.1	UV 7	Als Mannschaft zum Erfolg im Spiel – Erarbeitung taktischer Verhaltensweisen innerhalb der Mannschaft, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2
	UV 8	Jetzt wird es ernst – Ein leichtathletischer Dreikampf als Wettkampf – Entwicklung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	BF / SB: 3 Kompetenz: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation (Laufen, Wurf / Stoß und Sprungdisziplin) unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	IF: d, e IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d); Fairness und Aggression im Sport (e); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) SK 1 (e) MK 1 (d), 1 (e) UK 1 (d), 1 (e)
	UV 9	Spiele aus anderen Kulturkreisen – weniger bekannte Spiele entdecken	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	Freiraum			

Q 2.2	UV 10	Unsere Meisterschaften – Entwicklung und Organisation verschiedener Turnierformen in der jeweiligen Mannschaftssportart	BF / SB: 3 Kompetenz: In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen; selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2 UK 1
	UV 11	Langfristiger Erfolg im Ausdauerbereich – Überprüfung der langfristigen Leistungssteigerung (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			

Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf / Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z.B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiac, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)
- Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q1 und die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q2 können variieren.

Quartale	Laufendes UV	Thema	BF / SB, Kompetenz	IF, Inhaltlicher Schwerpunkt
Q 1.1	UV 1	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	UV 2	Durch richtige Technik zum Spiel – Erlernen und Festigen der Grundtechniken der Partnersportart inklusive Anwendung im Spiel	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Partnerspiel (Einzel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten reflektiert anwenden	IF: a, (b) IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	UV 3	Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			
Q 1.2	UV 4	Durch eine gute Einzeltaktik zum Erfolg – Erarbeitung individualtaktischer Verhaltensweisen, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: In dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der technischen-koordinativen	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2

			Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden	
	UV 5	Spielen mal anders – Vorstellen und Erlernen einer weniger institutionalisierten Sportart	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen	IF: c, e IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e), Fairness und Aggression im Sport (e) SK 1, 2 (c), 1 (e) MK 1 (c), 1, 2 (e) UK 1 (c), 1 (e)
	UV 6	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: d, (b) IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.1	UV 7	Durch Taktik im Doppel zum Erfolg im Spiel – Erarbeitung taktischer Verhaltensweisen innerhalb der Mannschaft, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: : In dem gewählten Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2
	UV 8	Jetzt wird es ernst – Ein	BF / SB: 3	IF: d, e

		leichtathletischer Dreikampf als Wettkampf – Entwicklung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	Kompetenz: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation (Laufen, Wurf / Stoß und Sprungdisziplin) unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d); Fairness und Aggression im Sport (e); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) SK 1 (e) MK 1 (d), 1 (e) UK 1 (d), 1 (e)
	UV 9	Spiele aus anderen Kulturkreisen – weniger bekannte Spiele entdecken	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.2	UV 10	Unsere Meisterschaften – Entwicklung und Organisation verschiedener Turnierformen in der jeweiligen Partnersportart	BF / SB: 3 Kompetenz: In dem gewählten Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2 UK 1
	UV 11	Langfristiger Erfolg im Ausdauerbereich – Überprüfung der langfristigen Leistungssteigerung (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			

Kursprofil 3: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf / Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. S.32f):

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen
- Funktionales Muskeltrainings ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung
- Funktionelle Dehnübungen und unterschiedlichen Dehnmethoden
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung
- Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q1 und die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q2 können variieren.

Quartale	Laufendes UV	Thema	BF / SB, Kompetenz	IF, Inhaltlicher Schwerpunkt
Q 1.1	UV 1	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	UV 2	So werde ich stark – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen	BF / SB: 1 Kompetenz: Programme zur Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden	IF: f IS: Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens; Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit SK 1, 2 MK 1 UK 1
	UV 3	Was kann ich? – Stärken und	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken	IF: d IS: Entwicklung der

		Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			
Q 1.2	UV 4	Step für Step - Präsentation und Beurteilung einer Aerobic-Choreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien	BF / SB: 6 Kompetenz: Selbständig entwickelte stilgebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum /Zeit / Dynamik / formaler Aufbau) in der Gruppe variieren und präsentieren	IF: b IS: Gestaltungskriterien; Variation von Bewegungen SK 1 MK 1 UK 1
	UV 5	Alles im grünen Bereich – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung / Belastung erläutern	BF / SB: 1 Kompetenz: Sich gesundheitsorientiert individuell belasten	IF: f IS: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit SK 1 MK 1
	UV 6	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.1	UV 7	Jetzt geht's rund - Selbständige Entwicklung und Durchführung eines funktionalen	BF / SB: 1 Kompetenz: Selbständig entwickelte Programme zur Förderung von	IF: a, f IS: (Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Zusammenhang von

		Zirkeltrainings	Koordination, Kraft und Beweglichkeit funktional und differenziert anwenden	Struktur und Funktion von Bewegungen?); biomechanische Grundlagen Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit SK (1), 2 (a), 2 (f) MK 1 (a), 1 (f) UK (1) (a), 1 (f)
	UV 8	Jetzt wird es ernst – Ein leichtathletischer Dreikampf als Wettkampf – Entwicklung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	BF / SB: 3 Kompetenz: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation (Laufen, Wurf / Stoß und Sprungdisziplin) unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	IF: d, e IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d); Fairness und Aggression im Sport (e); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) SK 1 (e) MK 1 (d), 1 (e) UK 1 (d), 1 (e)
	UV 9	Stress und Anspannung effektiv lösen - Entspannungsverfahren zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen	BF / SB: 1 Kompetenz: Selbständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen	IF: f IS: Psychoregulative Verfahren zur Entspannung SK 1 MK 1
	Freiraum			
Q 2.2	UV 10	Gesund und stark auf Dauer mit mehr Power – Möglichkeiten des Krafttrainings zu Hause, in der Halle oder im Studio	BF / SB: 1 Kompetenz: Selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Kraft, Beweglichkeit und Koordination funktional und differenziert anwenden	IF: f IS: Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten oder mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung SK 1 MK 1 UK 1
	UV 11	Langfristiger Erfolg im Ausdauerbereich – Überprüfung der langfristigen Leistungssteigerung (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und -organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2

				MK 1,2 UK 1
	Freiraum			

Kursprofil 4: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 33f):

- Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf / Stoß
- Formen ausdauernden Laufens (z.B. Jogging, Walking, Fahrtspiele, Orientierungslauf)
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik / Tanz, Bewegungskünste wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

- Gymnastik
- Tanz
- Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste
- Die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q1 und die Reihenfolge der Unterrichtsvorhaben in der Q2 können variieren.

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf	BF / SB, Kompetenz	IF, Inhaltlicher Schwerpunkt
Q 1.1	UV 1	Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	UV 2	Von der Improvisation zur Komposition Allein und mit Partner/Gruppe mindestens ein ausgewähltes Gestaltungskriterium kennen lernen, improvisatorisch erproben und in Bewegungskompositionen	BF / SB 6 Kompetenz: selbstständig entwickelte stilgebundene und/oder stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung mindestens eines ausgewählten	IF: b IS: Gestaltungskriterien SK: 1 MK: 1 UK: 1

		zunehmend bewusster berücksichtigen	Gestaltungskriteriums allein und/oder mit Partner/Gruppe variieren und präsentieren	
	UV 3	Was kann ich? – Stärken und Schwächen erkennen – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	IF: d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			
Q 1.2	UV 4	Von der Improvisation zur Komposition Allein und mit Partner/Gruppe weitere ausgewählte Gestaltungskriterien kennen lernen, improvisatorisch erproben und in Bewegungskompositionen zunehmend bewusster berücksichtigen	BF / SB 6 Kompetenz: selbstständig entwickelte stilgebundene und/oder stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien allein und/oder mit Partner/Gruppe variieren und präsentieren	IF: b IS: Gestaltungskriterien SK: 1 MK: 1 UK: 1
	UV 5	Formen der Fitnessgymnastik und funktionales Muskeltraining Verschiedene Formen der Fitnessgymnastik und des funktionalen Muskeltrainings ohne/mit Geräten und/oder speziellen Fitnessgeräten kennen lernen, erproben und unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden	BF/SB 1 Kompetenz: ein gymnastisches Programm zur individuellen Förderung von Kondition und/oder Koordination/ Beweglichkeit/Kraft funktional und differenziert anwenden und/oder selbstständig entwickeln	IF: f IS: Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit SK: 1, 2 MK: 1 UK: 1
	UV 6	Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung – Ausgewählte leichtathletische	BF / SB: 3 Kompetenz: Techniken in je einer Lauf-, Wurf- / Stoß- und Sprungdisziplin unter	IF: d IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

		Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern	Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren	gen SK 1,2 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.1	UV 7	Experimente ein (Hand-)Gerät/Objekt oder Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen	BF / SB: 6 Kompetenz: eine Bewegungskomposition mit Handgerät/Objekt/Material selbstständig entwickeln und allein oder mit Partner/Gruppe präsentieren	IF: b IS: Improvisation und Variation von Bewegung SK: 2 MK: 1 UK: 1
	UV 8	Jetzt wird es ernst – Ein leichtathletischer Dreikampf als Wettkampf – Entwicklung und Durchführung eines leichtathletischen Mehrkampfes	BF / SB: 3 Kompetenz: einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation (Laufen, Wurf / Stoß und Sprungdisziplin) unter Ausnutzung der persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen	IF: d, e IS: Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen (d); Fairness und Aggression im Sport (e); Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e) SK 1 (e) MK 1 (d), 1 (e) UK 1 (d), 1 (e)
	UV 9	Tänzerische Komposition und Improvisation tänzerische stilgebundene/stilungebundene Elemente improvisatorisch verbinden	BF/SB 6 Kompetenz: eine tänzerische Bewegungskomposition allein oder/und mit Partner/Gruppe unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien variieren und präsentieren	IF: b IS: Improvisation und Variation von Bewegung SK: 1 MK: 1 UK: 1
	Freiraum			
Q 2.2	UV 10	Wie im Zirkus Elemente aus z. B.: Turnen, Akrobatik, Jonglieren, Rhythmischer Sportgymnastik, Parcour improvisatorisch verbinden	BF / SB 6, 1, 5 Kompetenz.: den eigenen Körper/Objekte/Materialien als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der	IF: b, (c) IS: Improvisation und Variation von Bewegung; Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen SK: 1,2 MK: 1

			Improvisation – nutzen und allein oder mit Partner/Gruppe eine Bewegungskomposition entwickeln	UK: 1
	UV 11	Langfristiger Erfolg im Ausdauerbereich – Überprüfung der langfristigen Leistungssteigerung (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	BF / SB: 3 Kompetenz: Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			

Kursprofil 5: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport, Bootssport“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 38f):

- Gleiten auf dem Wasser, z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski
- Fortbewegung auf Rädern und Rollen, z.B. Fahrradfahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboard fahren

Im Bewegungsfeld / Sportbereich „Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele“ wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 37f):

- Mannschaftsspiele (z.B.: Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Quartale	Laufende UV	Thema	BF / SB, Kompetenz	IF, Inhaltlicher Schwerpunkt
Q 1.1	UV 1	Ausdauer trainieren mit dem Fahrrad – Der Erfolg zeigt sich langfristig – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der	BF / SB: 8 Kompetenz: eine sportartspezifische festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1

		langfristigen Leistungssteigerung		
	UV 2	Durch richtige Technik zum Spiel – Erlernen und Festigen der Grundtechniken der Mannschaftssportart inklusive Anwendung im Spiel	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	UV 3	Das erste Mal im Boot – Erlernen und Festigen der Grundtechniken des Paddelns (Paddelbrücke, Bogenschlag, Ziehschlag, Kanten)	BF/SB: 8 Kompetenz: grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- und Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situation einsetzen	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens SK 1 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 1.2	UV 4	Durch Individualtaktik zum Erfolg – Erarbeitung individualtaktischer Verhaltensweisen, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2
	UV 5	Spielen mal anders – Vorstellen und Erlernen einer weniger institutionalisierten Sportart	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen	IF: c, e IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c), Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e), Fairness und Aggression im Sport (e) SK 1, 2 (c), 1 (e) MK 1 (c), 1, 2 (e) UK 1 (c), 1 (e)
	UV 6	Wie paddele ich in der Strömung? - Anwenden	BF/SB: 8 Kompetenz:	IF: f, (d) IS: Gesundheitlicher

		der Grundtechniken bei erschweren Strömungsverhältnissen (Kanten, Kehrwasserfahren, Traversieren, Einschlingen)	grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- und Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situation einsetzen	Nutzen und Risiken des Sporttreibens Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit SK 1 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.1	UV 7	Als Mannschaft zum Erfolg im Spiel – Erarbeitung taktischer Verhaltensweisen innerhalb der Mannschaft, um einen Erfolg im Spiel zu erzielen	BF / SB: 7 Kompetenz: In einem Mannschaftsspiel gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2
	UV 8	Jetzt wird es ernst – Erfolgreiches Durchfahren einer Wildwasserstrecke	BF/SB: 8 Kompetenz: grundlegende Techniken der ausgewählten Gleit-, Fahr- und Rollsportarten sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situation einsetzen	IF: f IS: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen SK 1 MK 1 UK 1
	UV 9	Spiele aus anderen Kulturkreisen – weniger bekannte Spiele entdecken	BF / SB: 7 Kompetenz: Selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen; Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen	IF: a IS: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens; Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit SK 1, 3 MK 1 UK 1
	Freiraum			
Q 2.2	UV 10	Unsere Meisterschaften – Entwicklung und Organisation verschiedener	BF / SB: 3 Kompetenz: In dem gewählten Mannschaftsspiel grundlegende	IF: e IS: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten SK 1 MK 1, 2

		Turnierformen in der jeweiligen Mannschaftssportart	Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen; selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen	UK 1
	UV 11	Langfristiger Erfolg im Ausdauerbereich mit dem Fahrrad – Überprüfung der langfristigen Leistungssteigerung (LZA 30 Min./Cooper-Test/3000 m)	BF / SB: 8 Kompetenz: eine sportspezifische festgelegte Lang- und/oder Kurzstrecke in einer bestimmten Zeit unter wettkampfnahen Bedingungen absolvieren	IF: d IS: Trainingsplanung und –organisation; Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen SK 1,2 MK 1,2 UK 1
	Freiraum			