

Kursprofil 2 (Fitness + Basketball)

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele**“ (BF/SB 7) wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 36f):

Vertieft:

- **Mannschaftsspiele (Basketball)**

Ergänzend:

- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (Street-Variationen)**

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen**“ (BF/SB 1) wird unter Berücksichtigung der verbindlichen inhaltlichen Kerne folgende Akzentuierung vorgenommen (vgl. KLP S. 32):

- **Formen der Fitnessgymnastik**
- **Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen**
- **Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung**
- **Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode**
- **Psychoregulative Verfahren zur Entspannung**

Folgende zwei Inhaltsfelder werden im Sinne einer Akzentuierung umfassend in allen inhaltlichen Schwerpunkten thematisiert:

- **f – Gesundheit**
- **e - Kooperation und Konkurrenz**

Q1.1: UV 1

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	1) Formen der Fitnessgymnastik; 2) Funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung; 3) Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden	f – Gesundheit d – Leistung	Q1	24 - 28 Std.	<p>Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</p> <p>Gesundheitskonzepte unter dem Aspekt des sportlichen Handelns (f)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Allgemeine Grundlagen zu Sport und Gesundheit • Risikofaktorenmodell • Salutogenese Modell • Gesundheitstraining <p>Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (d)</p> <ul style="list-style-type: none"> • Ausdauer- und Kraftbereich (Aufbau und Funktionsweise des Herz-Kreislauf-Systems und der Muskeln des Bewegungsapparates, Energiebereitstellung)

Titel des UV: Gesund und effektiv trainieren – Wir machen den Fitnessführerschein

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (d)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit, Koordination) für sich und andere planen und durchführen
- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden
- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderung individuell angemessen anwenden

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (f)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f)

Methodenkompetenz

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)

Urteilskompetenz

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kenntnisse über den Bewegungsapparat: Muskeln, Gelenke: Funktionsweise • Trainierbarkeit von Kraft, Ausdauer, Beweglichkeit • Aufbau von Training / Trainingsprinzipien • Ganzheitliches Training • Korrekte Übungsausführung • Entwicklung von Trainingsprogrammen und Übungsalternativen • Ausführen versch. Dehnmethode(n) und -übungen 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationsarbeit / Zirkeltraining • Partnerarbeit: Kontrolle, Hilfestellung, Motivation, „Trainer“ • Laufzettel / Lerntagebuch • Trainingsprotokolle 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitnessstudio • Fitnessgeräte (Ausdauer, Kraft) • Kleingeräte, z. B. Thera-Band, Kettlebell • Gymnastikmatte 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration / mündl.-prakt. Prüfung • Ggf. schriftl. Überprüfung <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Aktivität • Beteiligung in kognitiven Phasen <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration / Erläuterung eines gesundheitsorientierten Fitnesstrainings mit versch. (Klein-) Geräten
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Fitness, Gesundheit • Muskeln, Gelenke, Muskelkontraktion • Training: Funktionalität, Wiederholungszahl, Satz, statisch, dynamisch, aerob, anaerob, Puls, Herz-Kreislauf, Dysbalance • Dehnen: statisch, dynamisch, CR-Stretching 			<p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Korrekte Bewegungsausführung /-anleitung • Theoretische Kenntnisse • Sinnvoller / funktionaler Trainingsplan? <p>Klausur</p>

Q1.1: UV 2

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Spiele in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Street-Basketball	e - Kooperation und Konkurrenz	Q1	16 – 20 Std.	Fairness und Aggression im Sport (e) Sportspielvermittlungsmodelle (e): <ul style="list-style-type: none">• Taktik – Spiel – Modell

Titel des UV: Street-Basketball – Von der Halle nach draußen – Erprobung einer bereits institutionalisierten Sportspielvariante (taktisches Verhalten im Spiel 3:3)

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Spielvermittlungsmodelle (e)
- Fairness und Aggression im Sport (e)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen.

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e)

Methodenkompetenz

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (e)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Regelkenntnisse / Unterschiede Hallen- und Street-BB: • Evtl. Auswirkungen des Untergrunds Beton und der Wetterbedingungen auf die Spielfähigkeit • Taktik: auf einen Korb; Wechsel zw. Angriff und Abwehr • Erlernen individual- und gruppentaktischer Maßnahmen: 1:1 2:2 – Give and go, Block stellen 3:3 Give and go mit Ersetzen, indirekter Block 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Gruppen: Kleine Spiele • Voraussetzung / Festigung: genaues Passen, Korbwurf, Korbleger, Abwehrverhalten • Methodische Übungsreihe • Spielformen, Spielreihen • „Trainer-/ Coachrolle“ 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbälle • Streetkörbe • Ggf. Sonnenschutz 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Ggf. schriftl. Überprüfung <p><u>Unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Individueller Fortschritt • Taktisches Verständnis <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration im Zielspiel <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Technik: Passen, Fangen, KW, KL • Erfolg im Spiel • Absprache im Team • Abwehr- und Angriffsverhalten • Theoretisches Wissen zu Taktik, Regeln <p>Klausur</p>
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Freiwurf • In, out • Foul • Rebound • Block • Give and go 			

Q1.2: UV 3

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste (6)	Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich Gymnastik	b - Bewegungsgestaltung	Q1	12 - 16 Std.	Gestaltungskriterien (b): <ul style="list-style-type: none">• qualitative Bewegungsmerkmale nach Meinel/Schnabel)

Titel des UV: BallKoRobics - Basketball mal anders - Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics-Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic-Schritte in Kombination mit Arm-Ball-Bewegungen.

Inhaltlicher Schwerpunkt:

- Gestaltungskriterien (b)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- 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

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern (b)

Methodenkompetenz

- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neugestalten) unterscheiden (b)

Urteilskompetenz

- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen (b)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Rhythmusschulung • Wdhl. Aerobicsschritte • Choreographie erarbeiten • Kenntnisse über Gestaltungskriterien • Schülergeleitetes Aufwärmen • Technik: den Volleyball im unteren / oberen Zuspiel hochhalten • Koordinationsschulung 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationen • Partner-, Gruppenarbeit • Einsatz von Musik • Kriteriengeleitete Selbst- und Fremdevaluation mithilfe von Evaluationsbögen 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbälle • Musik 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Präsentation <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft <p><u>punktuell:</u> Präsentation der Choreographie:</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Schweregrad • Bewegungsqualität • „Fehler“ • (Synchronität) • Kreativität • Übergänge • (Formation / Aufstellung) • Raumwege <p>Klausur (evtl. ersetzt durch Facharbeit)</p>
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerobic: Marching, TAP Front, Step Touch, Double Step Touch, V-Step, Grapevine, Mambo, Out In, Plié Touch ... 			

Tipp: www.ballkorobics.de

Q1.2: UV 4

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	Psychoregulative Verfahren zur Entspannung	f - Gesundheit	Q1	8 - 12 Std.	Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f): <ul style="list-style-type: none">• körperliche Regeneration• psycho-vegetative Erholung

Titel des UV: Stress und Anspannung effektiv lösen – Prinzipien der Muskelentspannung (z.B. nach Jacobson, Atemtechniken, autogenes Training, Yoga) zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern

Methodenkompetenz

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)

Urteilskompetenz

- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdiffernten Körperbildern beurteilen

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Wissenserwerb über progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Erproben und Anleiten von progressiver Muskelentspannung • Beurteilung progressiver Muskelentspannung • Erproben und Anleiten von autogenem Training • Erproben und Anleiten von Yoga-Übungen 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Entspannungs-App • Schüler leiten den Unterricht 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik • CDs mit speziellen Hörtexten • Gymnastikmatten 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Ggf. schriftl. Überprüfung <p><u>Unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Beteiligung an kognitiven Phasen <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Referate • Durchführen / Anleiten <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität des Referats • Qualität der Anleitung
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stress, Anspannung, Entspannung • Progressive Muskelentspannung nach Jacobson • Autogenes Training • Yoga • Atemtechniken (z.B. Bauchatmung) 			

Q1.2: UV 5

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Basketball	a – Bewegungsstruktur und Bewegungslernen e - Kooperation und Konkurrenz	Q1	18 - 22 Std.	Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a): <ul style="list-style-type: none"> • Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (Teillernmethoden, Ganzheitsmethode, methodische Übungsreihe und methodische Prinzipien) • Lernstufen nach Meinel/Schnabel Spielvermittlungsmodelle (e): <ul style="list-style-type: none"> • Taktik-Spiel-Modell

Titel des UV: Als Mannschaft zum Erfolg – Durch gruppentaktische Maßnahmen erfolgreich im Basketball angreifen

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Spielvermittlungsmodelle (e)
- Prinzipien und Konzepte motorischen Lernens (a)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben (a)

Methodenkompetenz

- individual-, gruppen-und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben umsetzen (e)

Urteilskompetenz

- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (a)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Einführung in feste Positionen (Point Guard, Shooting Guard, Small forward, Power Forward, Center) • Erarbeiten von taktischen Spielzügen gegen die Abwehrsysteme (z. B. Give and go; Pick and roll) unter Berücksichtigung der Positionen • Ausnutzen von Überzahlsituationen • Schnellangriff • Übernahme von Schiedsrichtertätigkeiten • Erarbeiten von Kriterien eines effektiven Spielzugs unter Berücksichtigung der körperlichen und motorischen Voraussetzungen • Ursachen für Misserfolge erkennen 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Progressive Spielformen und Übungsreihen • Gruppenarbeit • Gegenseitige Korrekturen bzgl. taktischem Verhalten 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbälle • Körbe 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Ggf. Schriftliche Überprüfung <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • individuelle Entwicklung • Reaktionsbereitschaft • Verhalten in Gruppenarbeit (Übernahme von Beobachtungs- und Feedback-Aufgaben) <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Anwenden taktischen Verhaltens im Zielspiel • Schriftliche Überprüfung: taktisches Verhalten: Spielzüge im Angriff <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Effektivität, Variabilität der Spielzüge • Einhalten, Erledigen positionsspezifischer Aufg.
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Block, Offense, Defense • Wdhl.: Korbwurf, Korbleger, Stoppen, Sternschritt, Passen, Dribbling, Positionen, Foul • Abwehrsysteme: Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung, Überzahl • Give and go • Pick and Roll 			<p>Klausur</p>

Tipp: <http://www.basketball-in-der-schule.de>

Q2.1: UV 6

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	Aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen	d – Leistung f – Gesundheit	Q2	16 - 20 Std.	Trainingsplanung und –organisation (d): <ul style="list-style-type: none"> • Trainingsprinzipien, -methoden und –formen im Ausdauer- und Kraftbereich • Konditionelle Fähigkeiten Verfahren zur Leistungsdiagnostik (d) <ul style="list-style-type: none"> • Laktatstufentest Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f): <ul style="list-style-type: none"> • zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer

Titel des UV: Wie fit bist Du? Entwicklung eines Trainingsprogramms zur Steigerung der individuellen aeroben Ausdauer

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Trainingsplanung und -organisation (d)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f)

Methodenkompetenz

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (d)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (d)

Urteilskompetenz

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung unterschiedlicher Laufumgebungen: Halle, Sportplatz, Wald, Park • Erprobung Fitnessparcours Stadtwald • Entwicklung von Fitnessstationen zur Steigerung der individuellen Ausdauer • Erproben von neuen Trends im Fitnessbereich: Tschabata, Zumba, Fitness-Apps • Durchführen von „Fitnesskursen“: Aerobic, Steppaerobic, etc. • evtl. Schwimmen 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationsarbeit / Zirkeltraining • Partnerarbeit: Kontrolle, Hilfestellung, Motivation, „Trainer“ • Laufzettel / Lerntagebuch • Trainingsprotokolle • Fitness-App 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik • Gymnastikmatten • Kleingeräte • Hanteln • Trainingsprotokoll • Ggf. Pulsuhr 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration: Test • Ggf. schriftl. Überprüfung <p><u>Unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Leistungssteigerung • Ausführungsqualität der Übungen • Beteiligung an kognitiven Phasen <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Referate • Leistungstest • 30 Minuten Dauerlauf
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Aerob, anaerob • Trainingsprinzipien: Prinzip des trainingswirksamen Reizes, P. der optimalen Relation von Belastung und Erholung, P. der individualisierten Belastung, P. der ansteigenden Belastung, etc. • Gesundheit, Fitness • Puls, Borg-Skala • Trainingsbereiche / Intensitätsbereiche: REKOM (Regeneration, Kompensation), Grundlagenausdauer, Kraftausdauer, wettkampfspezifische Ausdauer • Trainingsmethoden: Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode 			<p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität des Referats • Zeit laut Tabelle • Leistungssteigerung <p>Klausur</p>

Q2.2: UV 7

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Bezug
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	Basketball	e – Kooperation und Konkurrenz	Q2	16 - 20 Std.	Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e): <ul style="list-style-type: none">• Regeln im Sport (Systematik nach Digel)• Auswirkungen von Regeländerungen in Sportspielen

Titel des UV: Erfolgreich in der Abwehr – Spielgemäße Entwicklung von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeit im Basketball

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technischen-koordinativen Fertigkeiten und taktischen-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden
- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (e)

Methodenkompetenz

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen (e)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen (e)

Urteilskompetenz

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen (c)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Voraussetzung: Korbwurf, Korbleger, Stoppen, Sternschritt, Passen, Dribbling; Regelkenntnisse • Wdhl.: Verteidigungsgrundhaltung und -bewegung • Erarbeiten und Vergleich der Mann-Mann- und Zonen-Verteidigung • Erlernen individual- und gruppentaktischer Maßnahmen: 1:1 2:2 – Give and go, Block stellen 3:3 Give and go mit Ersetzen, indirekter Block • Positionsbezogene Aufg. 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bildreihen, visuelles Material zu Block; Abwehrformationen • Kriterien geleitete Partnerkorrekturen zum Abwehrverhalten • Spielformen • Methodische Übungsreihe • Zielspiel 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Basketbälle • Spielfeld 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung <u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration • Ggf. schriftl. Überprüfung <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Anstrengungsbereitschaft • Individueller Fortschritt <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Demonstration, Anwendung (taktisches Abwehrverhalten) im Zielspiel • Schriftl.: Abwehrbeschreibungen <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Erfolgreich in der Abwehr?
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Block, Offense, Defense • Wdhl.: Korbwurf, Korbleger, Stoppen, Sternschritt, Passen, Dribbling, Positionen, Foul • Abwehrsysteme: Mann-Mann-Verteidigung, Zonenverteidigung • Give and go 			<p>fachpraktische Prüfung</p>

Q2.2: UV 8

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	Formen der Fitnessgymnastik	c – Wagnis und Verantwortung f – Gesundheit	Q2	16 – 20 Std.	<p>Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Angst und Stress im Sport <p>Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (c):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Motive im Sport (nach Gabler) • Leistungsmotivationstheorie (nach Heckhausen) <p>Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f):</p> <ul style="list-style-type: none"> • Zielgerichtetes Training der sportartspezifischen aeroben/anaeroben Ausdauer

Titel des UV: Der digitale Trainer – Erprobung von mediengestützten Trainingsprogrammen (z.B. Fitness-Apps, Internet-Tutorials)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

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

Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Sachkompetenz

- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (f)

Methodenkompetenz

- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (f)
- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (d)

Urteilskompetenz

- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen (f)

<p>Didaktische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Erprobung unterschiedlicher Fitness-Apps (wie z.B. Freeletics, 7-Minuten-Workout) • Erprobung von Internet-Tutorials (Youtube) • Erstellung eines Fitness-Tutorials (Video) für ein ganzheitliches Training unter Anwendung bereits gelernter Trainingsprinzipien (siehe UV1) • 	<p>Methodische Entscheidungen</p> <ul style="list-style-type: none"> • Stationsarbeit / Zirkeltraining • Partnerarbeit: „Trainer“ • Lerntagebuch/Trainingsprotokolle • Fitness-Apps • Internet-Tutorials • Einbezug von digitalen Medien 	<p>Gegenstände</p> <ul style="list-style-type: none"> • Musik • Gymnastikmatten • Kleingeräte • Hanteln • Trainingsprotokoll • Smartphones/Videokamera 	<p>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Tutorial <p><u>Unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Leistungsbereitschaft • Ausführungsqualität der Übungen • Beteiligung an kognitiven Phasen <p><u>punktuell:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Referate • Partner-/Gruppenprodukt <p><u>Kriterien:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> • Qualität des Referats • korrekte und verständliche Anleitung der Übungen im Tutorial • sinnvolle Anordnung der Übungen im Hinblick auf Progression • Motivationscharakter
<p>Fachbegriffe</p> <ul style="list-style-type: none"> • Kameraeinstellungen • Präsentationstechniken: Moderation, Bewegungsbeschreibung, -analyse, Demonstration • Gesundheit, Fitness 			<p>Klausur</p>

Q2.2: UV 9

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)	s. UV 1, 4, 6, 8	f- Gesundheit	Q2	4 – 8 Std.	s. UV 1, 4, 6, 8

Titel des UV: Wiederholung abiturrelevanter Themen und Inhalte aus dem Sportbereich „Fitness“

Q2.2: UV 10

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	Päd. Persp. / Inhaltsfeld	Jahrgang	Dauer des UV	Theorie-Praxis-Verknüpfung
Spielen in und mit Regelstrukturen – Sportspiele (7)	s. UV 2, 3, 5, 7	e - Kooperation und Konkurrenz	Q2	4 – 8 Std.	s. UV 2, 3, 5, 7

Titel des UV: Wiederholung abiturrelevanter Themen und Inhalte aus dem Sportbereich „Basketball“