

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

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

- Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z.B. Street-Variationen, **Beach-Volleyball**, **Beach-Soccer**, Flag-Football)

**Leitende Inhaltsfelder:** d – Leistung; e – Kooperation und Konkurrenz

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b> →19 Wochen = 57 Stunden	<b>UV 1</b>	<b>Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen</b> – In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Erweiterung und Vertiefung volleyballspezifischer Techniken und Taktiken unter besonderer Berücksichtigung der Steigerung der Spielfähigkeit.</b> ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>Erfolgreich in Abwehr und Angriff</b> – Spielgemäße Entwicklung ( <i>tactical games approach</i> ) von Abwehr- und Angriffsstrategien zur Verbesserung der individual- und gruppentaktischen Spielfähigkeiten im Fußball ca.15 – 18 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 9 – 18 Stunden
<b>Q 1.2</b> → 21 Wochen	<b>UV 4</b>	<b>Fußballakrobatik – Fußball mal anders</b> – Erarbeitung einer Fußball-Choreographie in Kleingruppen unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Pass-, Dribbel- und Balljonglage-Techniken ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Ausdauer trainieren – Der Erfolg zeigt sich langfristig</b> – Individuelle Erstellung eines Trainingsplans unter Berücksichtigung der Kenntnisse über die Wirksamkeit von Trainingsprozessen mit dem Ziel der langfristigen Leistungssteigerung

<b>= 63 Stunden</b>		ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 6</b>	<b>Beachvolleyball &amp; Beachsoccer – Von der Halle in den Sand</b> – Erprobung institutionalisierter Sportspielvariante unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen ca. 12 - 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca.18 - 27 Stunden
<b><u>Q 2.1</u></b>  <b>→ 16 Wochen = 54 Stunden</b>	<b>UV 7</b>	<b>Wie werde ich besser? – Auf dem Weg zur optimalen Leistung</b> – Ausgewählte leichtathletische Disziplinen im Hinblick auf konditionelle und koordinative Anforderungen analysieren und die Leistungsfähigkeit verbessern ca.15 – 18 Stunden
	<b>UV 8</b>	<b>Positionierung und Raumaufteilung im 4:4</b> – Kooperative Erarbeitung von Aufstellungen und Laufwegen im Volleyballspiel 4:4 zur Förderung des dynamischen Spiels in Angriff- und Abwehrsituationen ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 9</b>	<b>Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste</b> – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe und Spielideen unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen, um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 6 - 15 Stunden
<b><u>Q 2.2</u></b>  <b>→ 11 Wochen = 33 Stunden</b>	<b>UV 10</b>	<b>Fußballtennis</b> – Verbesserung der Auge-Fuß-Koordination durch die Erarbeitung sportspielübergreifender technischer Fertigungsbausteine und spezifischer Techniken für das Spiel Fußballtennis. ca.12 – 15 Stunden
	<b>UV 11</b>	<b>Planung einer (alternativen) Leichtathletik-Olympiade</b> – Entwicklung eines (alternativen) Leichtathletikwettkampfes (unter Modifikation standardisierter leichtathletischer Disziplinen). ca.12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 3 - 9 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

**Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben I:**

**Thema:** Was kann ich? - Stärken und Schwächen erkennen - In Gruppen unterschiedliche leichtathletische Disziplinen erproben und im Hinblick auf die eigene Leistungsfähigkeit bewerten

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

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

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** Erweiterung und Vertiefung volleyballspezifischer Techniken und Taktiken unter besonderer Berücksichtigung der Steigerung der allgemeinen Spielfähigkeit.

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

**Inhaltlicher Kern:** Volleyball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen.

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltung von Sport- und Spielgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** Erfolgreich in Abwehr und Angriff – Spielgemäße Entwicklung (*tactical games approach*) von Abwehrtechniken zur Verbesserung der individual- und gruppentaktische Spielfähigkeit im Fußball

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

**Inhaltlicher Kern:** Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.
- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern.

**Zeitbedarf:** 15 – 18 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV :

**Thema:** Fußballakrobatik – Fußball mal anders – Erarbeitung einer Fußball-Choreographie in Kleingruppen unter besonderer Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien sowie ausgewählter Pass-, Dribbel- und Balljonglage-Techniken

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

**Inhaltlicher Kern:** Fußball/Aktionsmöglichkeiten aus dem Bereich akrobatisch-gestalterischen Bereich

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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.<sup>1</sup>

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltungskriterien

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, Formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern.
- Präsentationen kriteriengeleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen.

**Zeitbedarf:** 12 -15 Std.

### Unterrichtsvorhaben V:

---

<sup>1</sup>Diese Kompetenzerwartung stammt aus dem Bewegungsfeld 6 und gehört dementsprechend nicht zur Obligatorik.

**Thema: 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:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:** Formen ausdauernden Laufens

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten).

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Trainingsplanung und -organisation  
Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- Trainingspläne unter Berücksichtigung der unterschiedlichen Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen und erläutern. (übergreifend)
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern. (übergreifend)
- die Entwicklung ihrer individuelle Leistungsentwicklung dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio).

**Zeitbedarf:** 12 – 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema: Beachvolleyball & Beachsoccer – Von der Halle in den Sand** – Erprobung bereits institutionalisierter Sportspielvarianten unter Akzentuierung der positiven Aspekte von Sport, um die Motivation für ein lebenslanges Sporttreiben zu festigen

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspielvarianten – Beach-Volleyball; Beach-Soccer

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern.
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen.

Zeitbedarf: 12 - 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase I: ca. 90 Stunden (Freiraum ca. 30 Stunden)**

## Qualifikationsphase (Q2) – 1. Halbjahr

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema:** **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:** Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

**Inhaltlicher Kern:** Leichtathletische Disziplinen (auch als Mehrkampf) unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung, Wurf/Stoß

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren.

**Inhaltsfeld:** d - Leistung

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training / Anpassungserscheinungen

#### **Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- zielgerichtet Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern
- physiologische Anpassungsprozesse durch Training erläutern.
- Anforderungssituationen im Sport auf ihre leistungsbegrenzenden Faktoren (u.a. konditionelle/koordinative Fähigkeiten, Druckbedingungen) hin beurteilen.

**Zeitbedarf:** 15 - 18 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** **Positionierung und Raumaufteilung im 4:4** – Kooperative Erarbeitung von Aufstellungen und Laufwegen im Volleyballspiel 4:4 zur Förderung des dynamischen Spiels in Angriff- und Abwehrsituationen

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

**Inhaltlicher Kern:** Volleyball

#### **Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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.

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX:**

**Thema:** **Alternative Wettkämpfe – Der Schnellste ist nicht immer der Beste** – Entwicklung und Erprobung alternativer Wettkämpfe unter Berücksichtigung unterschiedlicher Zielsetzungen um den Leistungsbegriff differenziert beurteilen zu können

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

**Inhaltlicher Kern:** alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

**Inhaltsfelder:** e – Kooperation und Wettkampf, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Fairness und Aggression im Spiel (e)  
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Ambivalenz von Fairness- und Konkurrenzprinzipien in sportlichen Handlungs- und Wettkampfsituationen beurteilen. (e)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (f)

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

**Qualifikationsphase (Q2) – 2. Halbjahr****Unterrichtsvorhaben X:**

**Thema:**

**Fußballtennis** – Verbesserung der Auge-Fuß-Koordination durch die Erarbeitung sportspielübergreifender technischer Fertigungsbausteine und spezifischer Techniken für das Spiel Fußballtennis.

ca.12 – 15 Stunden

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

**Inhaltlicher Kern:** Fußball

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- 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.

**Inhaltsfeld:** e – Kooperation und Wettkampf

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- individual-, gruppen-, und mannschaftstaktische Strategien für erfolgreiches Sporttreiben nutzen.

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

### **Unterrichtsvorhaben XI:**

**Thema:** **Planung einer (alternativen) Leichtathletik-Olympiade** – Entwicklung eines (alternativen) Leichtathletikwettkampfes (unter Modifikation standardisierter leichtathletischer Disziplinen).

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

**Inhaltliche Kerne:** leichtathletische Disziplinen

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000 m), Wurf/Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

**Inhaltsfelder:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen,  
e - Kooperation und Wettkampf

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)  
Gestaltung von Spiel und Sportgelegenheiten (e)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben.
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen.
- bewegungsfeldspezifische Wettkampfregeln erläutern, bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden sowie für den eigenen Wettkampf taktisch nutzen.

**Zeitbedarf:** 12 - 15 Std.

**Summe Qualifikationsphase II: ca. 70 Stunden (Freiraum ca. 20 Stunden)**