

**Georg-Büchner-Gymnasium
Köln-Weiden**

Schulinterner Lehrplan zum Kernlehrplan für die Sekundarstufe II

Sport

Inhaltsverzeichnis

- 1 Präambel und allgemeine Hinweise zum Leistungskonzept in der Sekundarstufe II
(S. 3-6)
- 2 Tabellarische Übersicht für die Einführungsphase
(S. 7)
- 3 Tabellarische Übersicht für die Qualifikationsphase im Grundkurs
(S. 8)
- 4 Detaillierte Darstellung der einzelnen Unterrichtsvorhaben in der EF
(S. 9-18)
- 5 Detaillierte Darstellung der einzelnen Profile im Grundkurs Q1+Q2
(S. 19-42)
- 6 Detaillierte Darstellung des Profils im Leistungskurs (Q1+Q2)
(S. 43-57)

1 Präambel für die Sekundarstufe II

Liebe Schülerinnen und Schüler, liebe Eltern,

in Anknüpfung an unseren schulinternen Lehrplan für die Sekundarstufe I finden Sie hier unser Leistungskonzept sowie die Curricula für die Oberstufe. Falls Sie auf der Suche nach einem grundsätzlichen Überblick über die Inhalte im Sportunterricht der Sekundarstufe II sind, können Sie sich die nachfolgenden Tabellen zum Sportunterricht in der Einführungs- bzw. Qualifikationsphase anschauen. Sofern Sie einen detaillierten Überblick wünschen, finden Sie anschließend eine ausführliche Darstellung der einzelnen Unterrichtsvorhaben (EF) sowie Schwerpunkte (Grundkurse und Leistungskurs in der Q-Phase). Wir weisen darauf hin, dass sich das Curriculum stetig weiterentwickelt und Veränderungen möglich sind.

Leistungskonzept für die Sekundarstufe II

Allgemeines

An dieser Stelle verweisen wir zunächst auf unser allgemeines Leistungskonzept für den Sportunterricht von der Erprobungs- bis zur Oberstufe¹. Außerdem weisen wir darauf hin, dass Leistungsbewertung im Sportunterricht sowohl unterrichtsbegleitend, als auch punktuell stattfindet.

Die in der Oberstufe zunehmende Erarbeitung theoretischer Inhalte sollte mit der Praxis verknüpft werden und die sportliche Handlungsfähigkeit der SuS vergrößern. Auch in der Sekundarstufe II bleibt Sport ein Bewegungsfach und der Bewegungsanteil sollte den Großteil der Unterrichtszeit ausmachen (Ausnahme Leistungskurs). Eine reflektierende und das Verständnis für das eigene sportliche Handeln vertiefende Vor- und Nachbereitung des Sportunterrichts wird angestrebt und drückt sich durch die weiter unten aufgeführten Aufgabentypen aus.

Klausuren

Stufe	EF		Q1 (LK)		Q2 (LK)		
	1. Halbjahr	2. Halbjahr	1. Halbjahr	2. Halbjahr	1. Halbjahr	2. Halbjahr	
Anzahl	1	1	2	2	2	Vorabitur	Abitur
Dauer	90 Min.	90 Min.	135		225 Min.	270 Min. + 30 Min. Auswahl	

Einführungsphase

- Vorbereitung auf den Leistungskurs durch das Wahlangebot GKS (Klausur)
- Eine 90-minütige Klausur pro Halbjahr (25% der Zeugnisnote). Auf die sonstige Mitarbeit entfallen 75% der Zeugnisnote.

Qualifikationsphase (Grundkurs)

- Eine Besonderheit der Qualifikationsphase ist, dass **Profilkurse mit zwei Schwerpunkten** gewählt werden können. Dabei ist zu beachten, dass **unterschiedliche Kombinationen von Bewegungsfeldern möglich** sind und nur zwei Inhaltsfelder umfassend behandelt werden.
- Sport ist im Grundkurs nur als mündliches/praktisches Fach möglich, daher setzt sich die Zeugnisnote zu 100% aus der sonstigen Mitarbeit zusammen. Orientierung hierfür

¹Siehe Homepage

bieten die im Kernlehrplan ausgewiesenen Kompetenzerwartungen in allen vier Kompetenzbereichen.

- Kriterien für die sonstige Mitarbeit sind außerdem z. B. die selbstständige und kooperative Aufgabenerfüllung, zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Spiel- und Übungsformen, Beiträge zum Unterricht in Gesprächsphasen, Präsentationen, Protokolle, Lerntagebücher, Hausaufgaben usw.
- Im Sinne der Vergleichbarkeit zwischen den verschiedenen Profilen hat sich die Fachkonferenz Sport auf folgende Formen der Leistungsüberprüfung, die unabhängig vom Profil gelten, festgelegt:

Praktische Formen der Leistungsüberprüfung können z. B. sportmotorische Testverfahren, Bewegungsdemonstrationen und Präsentationen sein.

Theoretische Formen der Leistungsüberprüfung können z. B. Analyseaufgaben, Darstellungsaufgaben oder Erörterungsaufgaben sein. Dabei sollen in den vier Halbjahren der Qualifikationsphase mindestens **vier** der folgenden Aufgabentypen zum Einsatz kommen:

- Entwürfe: Die SuS entwerfen eine Unterrichtseinheit
 - Coaching/Trainingsplan: Die SuS betreuen sich oder andere in einem Prozess
 - Trainings-/Lerntagebuch: Die SuS dokumentieren und bewerten einen Prozess
 - Kriterien erlernen und anwenden: Die SuS analysieren und beurteilen eine Leistung
 - Referate und Aufsätze
 - Schriftliche Aufgaben und Tests
- Eine detaillierte Darstellung der Schwerpunkte des Profils finden sie weiter unten. Bewertungsmaßstäbe für die einzelnen Unterrichtsvorhaben werden durch die Fachkonferenz Sport beschlossen und können bei den unterrichtenden Lehrkräften eingesehen werden. Zu welchen Anteilen die Einzelleistungen in die Halbjahresnote eingehen, obliegt der pädagogischen Einschätzung der unterrichtenden Lehrkraft, die sich um Transparenz bemüht. Hier können auch individuelle Verschiebungen auftreten, ausgelöst z. B. durch eine verletzungsbedingt eingeschränkte Teilnahme.

Qualifikationsphase (Leistungskurs)

- Der Leistungskurs ist wie die Grundkurse als Profilkurs (Leichtathletik und Sportspiel/Volleyball) angelegt, wobei zu beachten ist, dass hier alle Inhaltsfelder vertieft behandelt werden.
- Die Abiturprüfung sieht u.a. eine Ausdauerprüfung vor, die in den Disziplinen Lauf (5000m), Rad (20 km) oder Schwimmen (800m) absolviert werden muss. Eine entsprechende Vorbereitung findet im Rahmen des Theorieunterrichts hinsichtlich des Trainings und des Verständnisses von Ausdauer statt. Die Vorbereitung auf den 5000m Lauf findet im Rahmen des Unterrichtes zur Leichtathletik statt. Die Vorbereitung auf die Rad- oder Schwimmprüfung findet ggf. in einem gesonderten Rahmen statt. Eine detaillierte Darstellung hierzu finden sie weiter unten.
- Sport ist im Leistungskurs Klausurfach, die Zeugnisnote setzt sich also aus Klausuren (50%) und sonstiger Mitarbeit (50%) zusammen. Letztere umfasst sportpraktische Leistungen, aber auch die sonstige Mitarbeit in den Theoriestunden. Orientierung hierfür bieten die im Kernlehrplan ausgewiesenen Kompetenzerwartungen in allen vier Kompetenzbereichen.
- Im Gegensatz zum Grundkurs findet eine Verschiebung hin zur stärkeren Betonung theoretischer Inhalte statt. Daher findet wöchentlich Theorieunterricht im Klassenraum statt und die Anzahl schriftlicher Leistungen nimmt zu. Einen Überblick

über die theoretischen Inhalte bieten neben dem Kernlehrplan die Vorgaben des Schulministeriums für den jeweiligen Abiturjahrgang.

- Sportmotorische Testverfahren, vor allem in den Bereichen Leichtathletik, Volleyball und Ausdauer, finden fortlaufend statt. Die Leistungsbewertung in der Praxis orientiert sich u.a. an den Bewertungstabellen der Abiturprüfung. Dabei soll die Leistungssteigerung im Verlauf des Kurses berücksichtigt werden, sodass im 1. Halbjahr der Q1 elf Notenpunkte eine sehr gute Leistung darstellen. Jedes Halbjahr wird die Anforderung um einen Notenpunkt erhöht, bis bei der Abiturprüfung die Bewertungstabelle des Schulministeriums gilt. Außerdem werden zur Bewertung Beobachtungen zum technisch-koordinativen und taktisch-kognitiven Leistungsstand und Lernfortschritt herangezogen.
- Kriterien für die sonstige Mitarbeit sind außerdem z. B. die selbstständige und kooperative Aufgabenerfüllung, zielgerichtetes und kooperatives Verhalten in Spiel- und Übungsformen, Beiträge zum Unterricht in Gesprächsphasen, Präsentationen, Protokolle, Lerntagebücher, Hausaufgaben usw.
- Im Sinne der Vergleichbarkeit zwischen den Leistungskursen hat sich die Fachkonferenz Sport auf folgende Formen der Leistungsüberprüfung festgelegt:
Praktische Formen der Leistungsüberprüfung können z. B. sportmotorische Testverfahren, Bewegungsdemonstrationen und Präsentationen sein.
Theoretische Formen der Leistungsüberprüfung können z. B. Analyseaufgaben, Darstellungsaufgaben oder Erörterungsaufgaben sein. Dabei können u. a. die folgenden Aufgabentypen zum Einsatz kommen:
 - Entwürfe: Die SuS entwerfen eine Unterrichtseinheit
 - Coaching/Trainingsplan: Die SuS betreuen sich oder andere in einem Prozess
 - Trainings-/Lerntagebuch: Die SuS dokumentieren und bewerten einen Prozess
 - Kriterien erlernen und anwenden: Die SuS analysieren und beurteilen eine Leistung
 - Referate und Aufsätze
 - Schriftliche Aufgaben und Tests
- Eine detaillierte Darstellung der Schwerpunkte des Profils finden sie weiter unten. Die dort dargestellte Reihenfolge der praktischen Inhalte soll eingehalten werden, um die Sommermonate für die leichtathletischen Disziplinen zu nutzen und auch Schülerinnen und Schülern, die einen der Jahrgänge wiederholen, eine gesicherte Behandlung der Inhalte zu garantieren. Die angegebenen Verknüpfungen zu den theoretischen Inhalten haben dagegen den Charakter von Empfehlungen und können auch durch sich verändernde Abiturvorgaben variieren. Die Bewertungsmaßstäbe für die einzelnen Unterrichtsvorhaben werden durch die Fachkonferenz Sport beschlossen und können bei den unterrichtenden Lehrkräften eingesehen werden. Zu welchen Anteilen die Einzelleistungen in die Halbjahresnote eingehen, obliegt der pädagogischen Einschätzung der unterrichtenden Lehrkraft, die sich um Transparenz bemüht. Hier können auch individuelle Verschiebungen auftreten, ausgelöst z. B. durch eine verletzungsbedingt eingeschränkte Teilnahme.

2 Tabellarische Übersicht für die Einführungsphase

Der Sportunterricht in der Einführungsphase muss laut der im Kernlehrplan für die Sekundarstufe II formulierten Vorgaben mindestens drei Bewegungsfelder sowie alle sechs Inhaltsfelder abdecken.

Bewegungsfelder/ Sportbereiche	Inhaltsfeld A Bewegungsstruktur u. Bewegungslernen	Inhaltsfeld B Bewegungs- gestaltung	Inhaltsfeld C Wagnis und Verantwortung	Inhaltsfeld D Leistung	Inhaltsfeld E Kooperation und Konkurrenz	Inhaltsfeld F Gesundheit
Den Körper wahrnehmen und Bewegungs- fähigkeiten ausprägen						Fitness
Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik	Hochsprung			Ausdauer		
Gestalten, Tanzen, Darstellen – Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste		Stockkampf	Stockkampf und Hochsprung			
Spielen in und mit Regelstrukturen					Volleyball	
Ringern und Kämpfen - Zweikampfsport		Stockkampf	Stockkampf			

3 Tabellarische Übersicht für die Qualifikationsphase im Grundkurs

Der Sportunterricht in der Qualifikationsphase muss in Profilkursen stattfinden. Die Kurse setzen sich aus zwei Bewegungsfeldern (sportpraktische Schwerpunkte) und allen Inhaltsfeldern zusammensetzen, wobei zwei dieser Inhaltsfelder vertieft behandelt werden sollen. Eine detaillierte Darstellung der einzelnen Profile finden Sie auf den Seiten 19-42.

	IF A Bewegungs- struktur und Bewegungslernen	IF B Bewegungs- gestaltung	IF C Wagnis und Verantwortung	IF D Leistung	IF E Kooperation und Konkurrenz	IF F Gesundheit
Profilkurs Fitness & Tanzen		X				X
Profilkurs Leichtathletik & Fußball				X	X	
Profilkurs Leichtathletik & Volleyball				X	X	
Profilkurs Leichtathletik & Basketball				X	X	
Profilkurs Leichtathletik & Tischtennis				X	X	
Profilkurs Leichtathletik & Badminton				X	X	
Profilkurs Leichtathletik & Tennis				X	X	
Profilkurs Turnen & Basketball		X			X	
Profilkurs Inline Skating & Volleyball			X		X	
Profilkurs Inline Skating & Tennis			X		X	
Profilkurs Radsport & Basketball			X		X	
Profilkurs Radsport & Volleyball			X		X	
Profilkurs Radsport & Turnen		X	X			
Profilkurs Radsport & Tanzen		X	X			

4 Detaillierte Darstellung der einzelnen Unterrichtsvorhaben (EF)

Jahrgang	11
Inhaltsfeld	Leistung (D)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (3) Wie kann ich meine Ausdauer verbessern?
Didaktische Entscheidungen	Im ersten Halbjahr findet ein mit Inhalten der Trainingslehre verknüpftes, mehrwöchiges Ausdauertraining statt. Neben der psychophysischen Ausdauerschulung in der Praxis sollen die SuS im Sinne der Handlungskompetenz dazu befähigt werden, Training selbstständig zu planen und durchzuführen. Der Lernerfolg wird in der Praxis durch einen Cooper-Test (vgl. Wertungstabelle unten) und auf theoretischer Ebene durch schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung festgestellt (z. B. Trainingsplan, GKM = Test, GKS = Klausur). Durch diese Art der Vermittlung und den Anteil theoretischer Inhalte sollen die SuS einen Einblick bekommen, wie der Sportunterricht im Leistungskurs aufgebaut sein kann. Darüber hinaus soll dieses Unterrichtsvorhaben auch der inhaltlichen Vorentlastung des Leistungskurses dienen.
Kompetenzerwartungen KLP	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (hier: Ausdauerlauf) - einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen (hier: Cooper-Test und Staffelläufe) <u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können... - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern - unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... - einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch) <u>Urteilskompetenz:</u> Die SuS können... - ihren eigenen Trainingsfortschritt kriteriengeleitet beurteilen.

Inhaltliche und methodische Entscheidungen	• Dauer- und Intervallmethoden erfahren und verstehen • Belastungskomponenten (Synonym: Belastungsnormativa) Reizintensität, -dichte, -dauer, -umfang erfahren und verstehen • Ausdauertests (z. B. Cooper-Test, Shuttle-Run-Test usw.) zur Diagnose des Ist-Zustands bei Trainingsbeginn und zur kriteriengeleiteten Eigenbewertung des Trainingsfortschritts durch die SuS (mögliche Kriterien: Herz- oder Atemfrequenz, die beim Test zurückgelegte Strecke, Ermüdungsempfinden usw.) • Die Erarbeitung theoretischer Inhalte kann teilweise spielerisch erfolgen (z. B. Laufpuzzle zu den konditionellen Fähigkeiten, Trainingsmethoden und Belastungskomponenten; Staffelläufe im Hinblick auf die Belastungskomponenten modifizieren; Schnitzel-Jagd zu den Belastungsprinzipien; Biathlon zur Vermittlung der Dauermethode; Minutenläufe, Fang-/Staffelspiele zur Vermittlung der Intervall- oder Wiederholungsmethode usw.) und wird mit einer schriftlichen Lernerfolgskontrolle überprüft • Neben einer solch spielerischen Ausdauererschulung können auch andere Methoden Anwendung finden (z. B. Dauerlauf, Zirkeltraining, Ausdauertests usw.) • Die SuS organisieren einen kursinternen Staffelwettkampf (Art der Staffel im Kurs abzustimmen) • Beispiel für den Aufbau des Unterrichtsvorhabens: Start zu Beginn des Schuljahres und Ende vor den Herbstferien. Bis zu diesem Zeitpunkt haben die SuS einen Trainingsplan erstellt, mit dessen Hilfe sie sich selbständig auf den Cooper-Test vorbereiten können.
Leistungsüberprüfung	Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS... • in der Vorbereitung auf den Cooper-Test im Rahmen des Unterrichts eine ausreichende Anstrengungsbereitschaft zeigen (Ausdauer = psycho-physische Ermüdungswiderstandsfähigkeit), • den Cooper-Test in einer ausreichenden Zeit absolvieren (vgl. Tabelle), • die schriftlichen Formen der Leistungsüberprüfung (z. B. Trainingsplan, Test usw.) auf ausreichendem Niveau sind. • engagiert am Staffelwettkampf teilnehmen. Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel... • eine hohe Anstrengungsbereitschaft bei der Vorbereitung auf den Cooper-Test zeigen, • den Cooper-Test in einer guten Zeit absolvieren (vgl. Tabelle), • die schriftlichen Formen der Leistungsüberprüfung (z. B. Trainingsplan, Test usw.) auf gutem Niveau sind. • sich bei der Organisation des Staffelwettkampfs aktiv einbringen.

Jahrgang	11
Inhaltsfeld	Gesundheit (F)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) Fitnessgymnastik/-training
Didaktische Entscheidungen	Im zweiten Halbjahr findet ein mit Inhalten der Trainingslehre verknüpftes, mehrwöchiges Krafttraining statt. Im Sinne der Handlungskompetenz sollen die SuS dazu befähigt werden, Krafttraining selbstständig zu planen und durchzuführen. Zu Beginn führen die SuS mit Hilfe eines Fitnesstests eine Selbstdiagnose hinsichtlich ihrer Kraftausdauer durch. Anschließend erfahren sie im Zuge einer reflektierten Praxis verschiedene Faktoren, die ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Beweglichkeitstraining kennzeichnen und lernen trainingswissenschaftliche sowie biologische Grundlagen dazu kennen. Der Lernerfolg wird in der Praxis vor dem Hintergrund der gesundheitsorientierten Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens daran gemessen, ob die SuS in der Lage sind, Kräftigungsübungen technisch korrekt auszuführen. Auf theoretischer Ebene können die Inhalte durch schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung festgestellt werden (z. B. Trainingsplan, GKM = Test, GKS = Klausur). Durch diese Art der Vermittlung und den Anteil theoretischer Inhalte sollen die SuS einen Einblick bekommen, wie der Sportunterricht im Leistungskurs aufgebaut sein kann. Darüber hinaus soll dieses Unterrichtsvorhaben auch der inhaltlichen Vorentlastung des Leistungskurses dienen.
Kompetenzerwartungen KLP	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... • ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren. • unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. <u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können... • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch, sozial) erläutern. <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... • sich selbstständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen, <u>Urteilskompetenz:</u> Die SuS können... • die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen.

Inhaltliche und methodische Entscheidungen	• Verschiedene Formen der Fitnessgymnastik (z. B. Zirkeltraining, Crossfit usw.) • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden, insbesondere zum Cool-Down • Kraftausdauertraining steht im Vordergrund • Training eher umfangreich und wenig intensiv (hohe Wiederholungszahlen, kurze Pausenzeiten, wenig bis kaum Zusatzgewicht) • Ganzkörpertraining bzw. Training nach dem Antagonistischen Prinzip
Leistungsüberprüfung	Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS... • in den Übungsphasen eine ausreichende Anstrengungsbereitschaft zeigen. • die Begriffe Gesundheit und Fitness definieren können. • verschiedene Arten der Kraft (Maximal-, Schnell-, Reaktivkraft, Kraftausdauer; statische und dynamische Kraft) benennen und erläutern können. • die Hauptmuskelgruppen des Körpers benennen können. • verschiedene gesundheitsfördernde Kräftigungsübungen kennen und drei dieser Übungen korrekt ausführen können (vgl. Beobachtungsbogen). Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel... • in den Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen. • die Funktion verschiedener Muskeln erklären können. • das Problem muskulärer Dysbalancen erklären können. • in der Lage sind, gesunde von schädlichen Kräftigungsübungen zu unterscheiden. • ein gesundheitsorientiertes Krafttraining nach dem antagonistischen Prinzip und unter Berücksichtigung der Belastungskomponenten entwerfen können. • sechs gesundheitsfördernde Kräftigungsübungen korrekt ausführen können (vgl. Beobachtungsbogen).

Jahrgang	11
Inhaltsfeld	Bewegungsstruktur und Bewegungslernen (A)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Laufen, Springen; Werfen - Leichtathletik (3) Hochsprung ODER Weitsprung
Didaktische Entscheidungen	In der Einführungsphase soll als neue leichtathletische Disziplin der Hochsprung eingeführt werden. Ein Ausweichen auf den Weitsprung ist nur dann möglich, wenn es durch organisatorische Probleme unmöglich ist, den Hochsprung einzuführen (z. B. wenn mehrere Kurse der Stufe parallel unterrichtet werden und dauerhaft keine Hochsprunganlage zur Verfügung steht). Hochsprung: Die SuS erproben zunächst verschiedene Hochsprungstechniken (Schersprung, Hocksprung, Straddle), bevor anschließend die Flop-Technik analysiert und weiterentwickelt wird. Der Lernerfolg soll hier nicht durch die Ermittlung der absoluten Sprunghöhe, sondern durch eine kriteriengeleitete Entwicklung der Flop-Technik stattfinden. Weitsprung: Die SuS erproben die Schrittsprungtechnik mit deutlicher Akzentuierung des schnellen Anlaufs und des Steigens in der Take-Off-Phase. Durch diese Art der Vermittlung und den erhöhten Anteil theoretischer Inhalte sollen die SuS einen Einblick bekommen, wie der Sportunterricht im Leistungskurs aufgebaut sein kann. Darüber hinaus soll dieses Unterrichtsvorhaben auch der inhaltlichen Vorentlastung des Leistungskurses dienen. Es dient weiterhin der Information über die sportpraktische Abiturprüfung, denn auch dort besteht die Möglichkeit, einen Prüfungsteil auf „Technik“ statt auf „Leistung“ zu absolvieren.
Kompetenzerwartungen KLP	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen. <u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können... - unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... - unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. <u>Urteilskompetenz:</u> Die SuS können... - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

Inhaltliche und methodische Entscheidungen	• Ermittlung des Sprungbeins durch Testverfahren (z. B. modifizierter Jump-and-Reach-Test) • Zacharias-Latte statt Hochsprunglatte möglich • Verstärkung des Absprungs beim Weitsprung durch Reuther-Brett oder Kastentreppe • Erprobung der verschiedenen Hochsprungstechniken an verschiedenen Stationen (Hochsprungwettbewerb zur Ermittlung der relativen Sprunghöhe an den unterschiedlichen Stationen) • Entwicklung der Technik des Fosbury-Flops (Hochsprung) • Entwicklung der Schrittsprungtechnik (Weitsprung) • Erarbeitung und Weiterentwicklung der für die einzelnen Phasen charakteristischen Bewegungsmerkmale, z. B. mit Hilfe von Beobachtungsbögen (Videoanalyse, Partnerfeedback) • Anwendung und Reflektion der Ganzheits- und Teillernmethode • Sprung-Teamwettkampf zum Abschluss (vielfältig/differenziert – von Seilspringen bis Flop)
Leistungsüberprüfung	Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS... • in den Übungsphasen eine ausreichende Anstrengungsbereitschaft zeigen. • eine Bewegungsvorstellung vom Fosbury-Flop bzw. der Schrittsprungtechnik demonstrieren können und die Technik in der Grobform beherrschen (vgl. Beobachtungsbogen), • die verschiedenen Phasen der Flop-Technik bzw. Schrittsprungtechnik und deren zentrale Bewegungsmerkmale benennen können. • den Unterschied zwischen sowie Vor-/Nachteile der Ganzheits- und Teillernmethode erläutern können. Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel... • in den Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen. • den Fosbury-Flop bzw. die Schrittsprungtechnik in der Feinform beherrschen (vgl. Beobachtungsbogen).

Jahrgang	11
Inhaltsfeld	Bewegungsgestaltung (B) + Wagnis und Verantwortung (C)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Gestalten, Tanzen, Darstellen (6) + Ringen und Kämpfen (9) Stockkampf
Didaktische Entscheidungen	In diesem Unterrichtsvorhaben zum Thema Stockkampf findet eine Kombination der Sportbereiche Gestalten, Tanzen, Darstellen sowie Ringen und Kämpfen statt. Neben der Vermittlung relevanter Sicherheitsaspekte und grundlegender Techniken des Stockkampfs steht die Auseinandersetzung mit Gestaltungskriterien im Vordergrund. Ziel des Unterrichtsvorhabens ist, dass die SuS unter Berücksichtigung der Techniken sowie der Gestaltungskriterien in Partnerarbeit eine Stockkampfchoreographie entwickeln und vor dem Kurs präsentieren.
Kompetenzerwartungen KLP	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... • Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. (BF 9) • In der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren. (BF 9) • Ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. (BF 6) <u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können... • die Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern. (IF B) • den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben und beurteilen. (IF C) <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... • Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (IF B) <u>Urteilkompetenz:</u> Die SuS können... • eine Gruppenchoreographie anhand zuvor entwickelter Kriterien bewerten (IF B)
Inhaltliche und methodische Entscheidungen	• Gewöhnung an das Sportgerät, Sicherheitsaspekte vermitteln, Gefahren reflektieren

	• Stockkampf Grundtechniken in Grobform ohne Partner erlernen; Vertiefung durch klare Rollenverteilung (Angreifer/Verteidiger) mit wechselnden Partnern; „Freies“ Kämpfen (z. B. Gegner von der Kampffläche drängen, Kampf nach Punkten mit leichten Körpertreffern) • Vorgegebene Schlagfolgen einüben (nachgestalten) und verändern (umgestalten) • Gestaltungskriterien erarbeiten (Raum, Zeit, Dynamik, Form) • Neugestaltung einer 90-120 Sekunden andauernden Stockkampfchoreographie in Partnerarbeit (inkl. einer schriftlichen Darstellung der Aufstellungsformen und Raumwege) • Präsentation der Choreographie • <i>Tipp: PDF Datei „Kämpfen im Sportunterricht“ vom Rheinischen Gemeindeunfallversicherungsverband</i>
Leistungsüberprüfung	Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS... • Sicherheitsaspekte und -regeln einhalten, verantwortungsbewusst agieren und das Sportgerät nicht als Waffe missbrauchen. • konzentriert und zielstrebig an der Entwicklung ihrer Choreographie arbeiten. • die Grundtechniken beherrschen. • eine 90-120 Sekunden dauernde Choreographie vor dem Kurs präsentieren, die mindestens ein Gestaltungskriterium berücksichtigt (vgl. Beobachtungsbogen). Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel... • ...eine schriftliche Darstellung der Raumwege und Aufstellungsformen ihrer Neugestaltung einreichen. • ...in ihrer Choreographie die verschiedenen Gestaltungskriterien berücksichtigen. • ...in der Lage sind, im Gegeneinander fair zu kämpfen. • ...eine 90-120 Sekunden dauernde Choreographie vor dem Kurs präsentieren, in der mehrere Gestaltungskriterien berücksichtigt werden.

Jahrgang	11
Inhaltsfeld	Kooperation und Konkurrenz (E)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Spiele in Regelstrukturen – Sportspiele (7) Volleyball
Didaktische Entscheidungen	Die in Klasse 9 entwickelten technischen Fertigkeiten (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) und taktischen Fähigkeiten (Zuspiel über Position 3) sollen in der Einführungsphase in ein oder zwei Unterrichtsvorhaben vertieft werden. Außerdem sollen neue technische Fertigkeiten (Driveschlag, Aufschlag von oben) und taktische Fähigkeiten ausgehend von kleinen Spielen hin zum 6:6 (regelgerechte Rotation, Annahme im 5er-Riegel) erprobt werden. Außerdem geht es um die zunehmend selbständige Gestaltung Spiels, insbesondere im Hinblick auf organisatorische Aspekte (z.B. Aufbau, Teameinteilung, Regelwerk, Spielmodus, Schiedsrichteraufgaben usw.).
Kompetenzerwartungen KLP	<u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u> Die SuS können... • in einem Mannschafts- oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten in der Offensive und Defensive anwenden. • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden. <u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können... • grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. <u>Methodenkompetenz:</u> Die SuS können... • sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbständig organisieren). <u>Urteilskompetenz:</u> Die SuS können... • die Bedeutung und Auswirkung von Gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.
Inhaltliche und methodische Entscheidungen	• Wiederholung der Grundtechniken (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) in kleinen Spielformen (2 mit 2, 3 gegen 3 usw.) • Erprobung der Techniken Driveschlag und Aufschlag von oben • Erprobung folgender volleyballspezifischer Taktiken im 6:6: Fünferriegel in der Annahme mit vorgezogener VI, Zuspiel über Position III, regelgerechte Rotation im 6:6, Angriffsaufbau mit 3 Kontakten • Differenzierung u.a. durch Reduktion der Anforderungen und Erhöhung der Übungswiederholungen, z. B. dürfen schwächere SuS den Ball fangen oder Doppelberührungen machen (auch im Spiel).
Leistungsüberprüfung	Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS...

	• in Übungs- und Spielformen fair spielen, Spielregeln einhalten und Kooperationsbereitschaft zeigen (u.a. verbale/non-verbale Kommunikation im Spiel, Einhaltung von Absprachen usw.). • sich im 6:6 orientieren und absprechen können (regelgerechte Rotation im 6:6, Spielsystem mit vorgezogener 6, Aufbau eines Annahmeriegels bei gegnerischem Aufschlag, Angriffsaufbau mit 3 Kontakten über festgelegten Zuspieler versuchen). • in Übungssituationen und Spielformen mit geringerem Zeit-/Situationsdruck die Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten beherrschen und anwenden können. • sich an der organisatorischen Umsetzung des selbständigen Volleyballspiels beteiligen (Aufbau, Teameinteilung, Schiedsrichteraufgaben übernehmen usw.) Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel... • im Lernprozess Verantwortung füreinander übernehmen und sich gegenseitig unterstützen. • sowohl die bekannten, als auch die neuen volleyballspezifischen Taktiken im Spiel 6:6 sicher anwenden. • die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag von unten im Spiel 6:6 sicher beherrschen. • die neu erlernten Techniken in Übungsformen beherrschen und im Spiel 6:6 anzuwenden versuchen. • im Spiel 6:6 regelgerecht agieren (u.a. Aufschläge ins Feld bringen, nicht übertreten oder ins Netz greifen usw.) • Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen und ein Spiel souverän leiten können
--	---

5 Detaillierte Darstellung der einzelnen Profile in den Grundkursen

Profilkurs Fitness

BF/SB 1: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeit ausprägen

Inhaltliche Kerne

- Formen der Fitnessgymnastik
- Aerobe Ausdauerfähigkeit
- Funktionales Muskeltraining ohne Geräte oder mit kleinen Geräten
- Funktionsgerechtes Bewegen in Alltagssituationen unter Berücksichtigung muskulärer Balancen und gesunder Körperhaltung

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Formen der Fitnessgymnastik unter ausgewählten Zielrichtungen (Kraft, Ausdauer) für sich und andere planen durchführen.
- Sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (Vorbereitung auf 5000m-Lauf) belasten.
- Funktionsgerechtes Bewegen (Heben, Tragen, Sitzen, Stehen) und funktionale Übungen zur Ausbildung von muskulären Balancen und gesunder Körperhaltung in differenzierten Situationen anwenden.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf f (Gesundheit) und d (Leistung), ergänzend dazu: c (Wagnis und Verantwortung)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (IF f: SK).
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (IF f: MK).
- Positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenzierten Körperbildern beurteilen.
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierten Zielsetzungen entwerfen sowie die Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Portfolio) (IF d: MK).
- Mit Wagnis- und Risikosituationen vor dem Hintergrund eigener Erfahrungen und eigener Leistungsfähigkeit bewusst umgehen und dabei notwendige Sicherheitsmaßnahmen initiieren und anwenden (IF c: MK).

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- ein kooperatives Verhalten in Gruppen zeigen und sind in der Lage ausgewählte Übungen korrekt auszuführen.
- bei der Vorbereitung auf den 5000m-Lauf Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen demonstrieren und die Strecke in angemessenem Tempo laufen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- die Fitnessübungen präzise ausführen, erläutern und anleiten.
- einen Zusammenhang zwischen den Übungen und muskulären Dysbalancen selbstständig erkennen und erläutern.
- Bei der Vorbereitung auf den 5000m-Lauf Anstrengungsbereitschaft und Durchhaltevermögen zeigen sowie die Strecke in zügigem Tempo ohne Pause laufen.

Profilkurs Fitness

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
Q1.1			
Leistungsgrenzen anhand von Tae Bo erfahren.	D	• Sportpraktische Prüfung (Technik, Kondition) • Entwurf und Anleitung einer selbstständig entwickelten Tae Bo-Kombi	• Bewertungsbogen (Tae Bo-Bandagenprüfung) • Referat und Handout² (Philosophie, Techniken, Kampf- und Trainingsgedanke)
Q1.2			
Gesundheitsorientiertes Fitnesstraining mit Hilfe des eigenen Körpergewichts und von Kleingeräten.	F	• Entwurf und Durchführung einer gesundheitsorientierten Finesseinheit	• Schriftlicher Unterrichtsentwurf
Q2.1			
Fitness – Ausdauer: Durchführung verschiedener Arten des Intervalltrainings / Trainingskonzepte (z.B. Tabata, CrossX) und Besuch eines Fitnessstudios.	D	• Sportpraktische Prüfung (Finesstest und Dauerläufe) • Trainingsplan und Portfolio: sich und andere in einem Prozess betreuen	• Leistungstabelle • Bewertungsbogen
Ballkorobics – Gestaltung von (Gruppen)Choreografien unter Berücksichtigung ausgewählter Gestaltungskriterien. (Alternative: Choreografie mit Handgerät)	F	• Präsentation einer (Gruppen)Choreografie	• Bewertungsbogen
Q2.2			
Le Parcours: Erlernen verschiedener Sprünge und Entwicklung eines selbst erstellten Parcours.	C	• Durchführung eines Runs	• Bewertungsbogen

² Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Leichtathletik

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

Inhaltliche Kerne

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen optimieren,**
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA 30 Minuten),**
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten oder historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf d (Leistung), ergänzend dazu: a, c und f

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation (IF d: SK1, MK1, MK2)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d: SK2)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (IF d: SK2, MK2, UK1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, UK1)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f: SK1, UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine angemessene Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- in den verschiedenen Disziplinen die Grobform der zu erlernenden Technik demonstrieren können,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- in den verschiedenen Disziplinen die Feinform der zu erlernenden Technik demonstrieren können.
- die in den Wertungstabelle formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Profilkurs Leichtathletik

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Weiterentwicklung der leichtathletischen Disziplinen Weitsprung und Sprint – Entwicklung der individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren	D	- Technik und/oder Leistung in Weitsprung und 100m-Lauf Portfolio anlegen³	Beobachtungsbogen Schrittsprung Orientierung: Tabelle Sportabzeichen
Ausdauer verbessern: Laufen unter verschiedenen Sinngebungen erfahren – Gestaltung und Wirkung von Trainingsprozessen, Methoden und Inhalten des Ausdauertrainings	D	Trainingsplan entwerfen und mit Portfolio abgeben 30-45 Minuten-Lauf	Bewertungsbogen Portfolio Vorlage Trainingsplan Ausreichend: 30 Min. laufen ohne Pause Gut: 45 Min. laufen ohne Pause in mittlerem Tempo
Q1.2			
Erprobung der leichtathletischen Disziplin Kugelstoßen oder Speerwurf - Erfahren und Anwenden unterschiedlicher Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen	A	<u>Technik</u> im Kugelstoßen <u>oder</u> Speerwurf verbessern	Beobachtungsbogen Wechselschritttechnik <u>oder</u> Speerwurf mit Impulsschritt
Kraftvoll in Lauf, Sprung und Wurf – Erarbeitung und Erprobung disziplinspezifischer Kräftigungsprogramme	D	Entwicklung eines disziplinspezifischen Krafttrainings	Entwurf einer Unterrichtseinheit (Vorlage Entwicklung Kräftigungsprogramm)
Vorbereitung und Teilnahme am leichtathletischen Mehrkampf – Erfahren und reflektieren individueller Leistungsgrenzen	D	Sportfest: 100m-Lauf, Weitsprung, Kugelstoßen, 5000m-Lauf	Orientierung: Tabelle Sportabzeichen
Q2.1			
Hochsprung einmal anders – Erprobung verschiedener Techniken und Wettkampf	C	Biomechanische Analyse Flop - Hochsprungwettkampf	Schriftliche Aufgabe Orientierung: Tabelle Sportabzeichen
Q2.2			
Wie gesund ist Sport? Erarbeitung positiver und negativer gesundheitlicher Einflüsse von Sport am Beispiel unseres Kursprofils	F	Ausarbeitung Gesundheit	Schriftliche Aufgabe

³ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Turnen

BF/SB 5: Bewegen an und mit Geräten

Inhaltliche Kerne

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Turnerische und akrobatische Partner- und Gruppengestaltungen

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Eine differenzierte Kürübung aus mehreren Einzelementen auf technisch-koordinativ vertieftem Niveau an zwei Wettkampfgeräten demonstrieren,
- Eine komplexe Gruppen- oder Einzelgestaltung an einer individuell gestalteten Gerätekombination normgebunden oder normungebunden präsentieren,
- Am Boden eine Partnerkür mit akrobatischen Elementen unter Berücksichtigung von Ausführungs- und Gestaltungskriterien präsentieren,
- An ihre individuellen Leistungsvoraussetzungen angepasste turnerische oder akrobatische komplexe Wagnis- und Leistungssituationen alleine oder in der Gruppe bewältigen.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf b, ergänzend dazu: a, c und d

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, MK1, UK1)
- Improvisation und Variation von Bewegung (IF b: SK1, MK1, UK1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, UK1)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1)
- Trainingsplanung und -organisation (IF d: MK1, MK2)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler...

- in Erarbeitungs- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die zu erlernenden Techniken und Bewegungen in der Grobform beherrschen und präsentieren,
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern nach Aufforderung anwenden.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend...

- in Erarbeitungs- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie durchgehend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die zu erlernenden Techniken und Bewegungen in der Feinform beherrschen und präsentieren,
- Selbstständig Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.
- In gestalterischen Prozessen die Initiative ergreifen und den Arbeitsprozess der Gruppe koordinieren.

Profilkurs Turnen

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
Q1.1			
Wie kommen wir zum Turnen? Kinderturnen Wir entwerfen Turnunterricht für Kinder und festigen dabei unsere eigenen Grundlagen.	A	• Entwurf einer Kinderturnstunde • Helfen und Sichern • Demonstration turnerischer Grundfertigkeiten	Schriftliche Ausarbeitung Kinderturnen⁴ Beobachtungsbogen Grundfertigkeiten
Normgebundenes Turnen am Gerät – was kann ich leisten? Wir entwickeln eigene Lernziele und Trainingspläne, um an zwei Geräten eine Kür zu turnen.	D	• Dokumentation/Trainingstagebuch • Demonstration einer Kür	Dokumentation: Ziele, Training, Erfolg Beobachtungsbogen Kür
Q1.2			
Was sind schöne Sprünge? Trampolinturnen Sprünge kennen wir z. B. von Olympia oder den X-Games.	B	• Techniken Trampolinspringen • Fotostrecke und Bildanalyse	Fotostrecke und Bildanalyse Beobachtungsbogen Trampolin
Turnen wie im Zirkus – eine Gruppenleistung Ob mit oder ohne Gerät, hier ist die Kooperation gefragt, damit eine kleine Show entsteht.	B	• Gruppengestaltung	Beobachtungsbogen Gruppengestaltung
Q2.1			
Wir gehen die Wände hoch – Sportklettern Hierfür müssen wir den Weg in die Kletterhalle auf uns nehmen, erfahren dafür aber eine populäre Sportart und erwerben den Grundschein im Top-Rope.	C	• Demonstration Sicherungstechnik und fehlerfreie Sicherungskette • Entwicklung Kletterfähigkeit	Test Kletterabzeichen Reflektion populärer Kletterleistungen und -filme Beobachtungsbogen Kletterfähigkeit und Sicherung
Q2.2			
Optional: Akrobatik oder Tanz (Salsa) Wir erlernen einen Modetanz.	B	• Präsentation eines freudvollen Paartanzes	Beobachtungsbogen Paartanz

⁴ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Tanzen

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

Inhaltliche Kerne

- Tanz
- Gymnastik

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- Eine Komposition aus dem Bereich Tanz (z.B. African Dance, Salsa, Hip-Hop) unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren
- Deutschsprachige Musik als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf b (Bewegungsgestaltung), ergänzend dazu: a (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen) und e (Kooperation und Konkurrenz)

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Merkmale der Gestaltungskriterien Raum, Zeit, Form erläutern (IF b: SK).
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen (IF b: MK).
- Gruppenchoreografien anhand zuvor entwickelter Kriterien bewerten (IF b: UK).
- Unterschiedliche Hilfen (z.B. Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern sportlicher Bewegungen zielgerichtet anwenden (IF a: MK).
- Den Einsatz unterschiedlicher Lernwege (z.B. Lernvideos) im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen (IF a: UK).
- Sich auf das Arrangement im Tanzbattle verständigen (Battlepartner:innen bilden, Battlesituation selbstständig organisieren) (IF e: MK).

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- ihre Choreografie allein oder in der Gruppe mit Unterstützung von Mitschüler:innen oder der Lehrkraft entwickeln.
- bei der Präsentation der Choreografie die Gestaltungskriterien grundsätzlich erfüllen.
- die Selbstbeobachtung und Fremdeinschätzung nutzen, um die eigene Bewegungsqualität zu verbessern.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- ihre Choreografie selbstständig entwickeln.
- bei der Präsentation die Gestaltungskriterien voll erfüllen.
- ihre eigene Bewegungsqualität proaktiv durch Fremdeinschätzung und Selbstbeobachtung verbessern.

Profilkurs Tanzen

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Wie können wir uns körperlich ausdrücken? Entwicklung eines kulturellen Tanzes (z.B. African Dance oder Salsa) mit Schwerpunkt auf dem Gestaltungskriterium Raum.	B	• Präsentation eines in Kleingruppen entwickelten Tanzes	• Bewertungsbogen • Bewertung der Mitschüler:innen
Q1.2			
Auspowern mal anders. Erweiterung der Bewegungserfahrung durch den Tanzstil Zumba und Entwicklung einer Choreografie mit Schwerpunkt auf dem Gestaltungskriterium Dynamik (Kontraste).	A	• Präsentation einer in Kleingruppen entwickelten Choreografie • Anleiten einer tanzspezifischen Aufwärmeinheit	• Bewertungsbogen • Bewertungsbogen Aufwärmen
Q2.1			
Körperpantomime/ Tanztheater: Interpretation eines deutschen Songs, der in Bewegung ausgedrückt wird mit dem Schwerpunkt auf dem Gestaltungskriterium Dynamik (Mimik und Gestik).	B, A	• Präsentation einer in Kleingruppen entwickelten Choreografie	• Bewertungsbogen
Q2.2			
Tanzbattle: Kommunikation durch Hip-Hop/ Jazz mit dem Schwerpunkt auf dem Gestaltungskriterium Zeit (Synchronität) und Dynamik (Flow, Spannung/ Entspannung).	E	• Demonstration eines Tanzbattles	• Bewertungsbogen • Bewertung der Mitschüler:innen⁵

⁵ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Basketball

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

Inhaltliche Kerne

- **Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)**
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- **Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten** (z. B. Street-Variationen, Beach-Volleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

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

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf Inhaltsfeld e (Kooperation und Konkurrenz), ergänzend dazu: a, b, c

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK 1, MK 1, MK 2)
- Fairness und Aggression im Sport (IF e: UK 1)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (IF a: SK 3)
- Trainingsplanung- und Organisation (IF d: MK 2)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler...

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind,
- die Grundtechniken Dribbling, Passspiel und Korbwürfe unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- im Angriff in Überzahlsituationen individual- und gruppentaktisch zielstrebig und erfolgreich agieren,
- 1:1-Situationen in der Verteidigung erfolgreich lösen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen,
- die Grundtechniken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- im Angriff auch in Gleichzahlsituationen individual- und gruppentaktisch zielstrebig und erfolgreich agieren,
- 1:1-Situationen im Angriff erfolgreich lösen
- wenden einfache taktische Handlungsmuster (z.B. Blocken, ...) in Spielsituationen erfolgreich an.

Profilkurs Basketball

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Verbesserung der technischen Fertigkeiten - Erweiterung der technisch-koordinativen Fertigkeiten in spielnahen Situationen sowie im Dribbelparcours	a	• Demonstration Technik	s. Leistungsüberprüfung: Kriteriengeleitete Überprüfung der Grundtechniken im Dribbelparcours
Den Dunking wagen - Erstellung einer Basketball-Choreografie in Kleingruppen mit Hilfsmitteln	b c	• Erarbeitung und Präsentation einer Choreografie	-
Q1.2			
Fair-Play - Entwicklung von technischen und taktischen Grundlagen sowie eines geeigneten Regelwerks am Beispiel einer Sportsport-Variante unter der Berücksichtigung der vorhandenen räumlichen und materiellen Gegebenheiten (z.B. Streetball)	e	• Demonstration Spielfähigkeit • Spielregeln vereinbaren	s. Leistungsüberprüfung: Kriteriengeleitete Überprüfung alternatives Sportspiel s. Materialgrundlage für schriftliche Aufgabe/Test⁶
Q2.1			
Die S*us übernehmen als Coach - Eigenständige Planung und Organisation des Trainings zur Verbesserung des individual-, gruppen- und mannschaftstaktischen Verhaltens in Wettkampfsituationen	e	• Entwicklung einer Trainingseinheit (z.B. „Give and Go“, „Pick and Roll“, Täuschungen, Aufstellungsformen...)	s. Planung und Durchführung einer Unterrichtseinheit
Q2.2			
„Spielen wie in der NBA“ - Grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden	e	• Demonstration Taktik	s. Leistungsüberprüfung: Kriteriengeleitete Taktiküberprüfung

⁶ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Fußball

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltliche Kerne

- **Mannschaftsspiele** (z. B. Basketball, **Fußball**, Handball, Hockey, Volleyball)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z. B. Street-Variationen, Beachvolleyball, Flag Football)
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind** (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indica, Korfball, Prellball, **Rugby**, Schlagball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen sowie taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen,**
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.**

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf e (Kooperation und Konkurrenz), ergänzend dazu: b und c

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK1, MK1, MK2)
- Fairness und Aggression im Sport (IF e: SK 1, UK 1)
- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, UK 1)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler...

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren),
- im weiteren Sinne spielfähig sind sowie die Grundtechniken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- im Angriff in Überzahlsituationen individual- und gruppentaktisch zielstrebig und erfolgreich agieren,
- 1:1-Situationen in der Verteidigung erfolgreich lösen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend...

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen und im Angriff auch in Gleichzahl individual- und gruppentaktisch zielstrebig und erfolgreich agieren.

Profilkurs Fußball

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Fußball spielend lernen - Entwicklung der technischen und individualtaktischen Grundlagen sowie der Spielregeln für das Spiel in der Halle	E	- Demonstration Grundtechniken/Individualtaktik Spielregeln für die Halle vereinbaren und einhalten	s. Leistungsüberprüfung Praxis I Schriftliche Ausarbeitung oder Test⁷
Q1.2			
Gemeinsam zum Erfolg – Entwicklung gruppentaktischer Strategien im Hallenfußball	E	Demonstration gruppentaktischer Angriffsstrategien (z. B. Doppelpass, Hinterlaufen, Steil-Klatsch über den Dritten)	s. Leistungsüberprüfung Praxis II
Q2.1			
(Haka) tanzen und Rugby spielen – Entwicklung einer sportspielbezogenen Bewegungsgestaltung (z. B. Haka, Ballkorobics usw.) und Erprobung des Spiels Tag-Rugby	B	Spielregeln vereinbaren - Demonstration Spielfähigkeit - Präsentation Haka	Schriftliche Ausarbeitung oder Test (Material Regelsystematik Digel > siehe Fußball spielend lernen) s. Leistungsüberprüfung alternatives Sportspiel s. Leistungsüberprüfung Gestaltung
Q2.2			
Wettspiele im Hallenfußball – Weiterentwicklung und Überprüfung der Spielfähigkeit	E	Demonstration Spielfähigkeit	s. Leistungsüberprüfung Praxis III
Wie gesund ist Sport? Erarbeitung positiver und negativer gesundheitlicher Einflüsse von Sport am Beispiel unseres Kursprofils	F	Ausarbeitung	Schriftliche Aufgabe

⁷ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Volleyball

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

Inhaltliche Kerne

- **Mannschaftsspiele** (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, BeachVolleyball, Flag-Football)
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind** (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, **Tag-Rugby**, Schlagball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten anwenden**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfverhalten bewältigen**
- 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**

Inhaltsfelder: e Kooperation und Konkurrenz, ergänzend: a, b, d

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (IF a: SK3, MK1)
- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, UK 1)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (IF d: UK1)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK 1, MK1, MK2, UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind,
- die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Angriffsschlag unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis mitarbeiten

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Angriffsschlag auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen,
- individual- und gruppentaktisch erfolgreich agieren,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis mitarbeiten

Profilkurs Volleyball

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Volleyball spielend lernen – Wiederholung und Entwicklung der technischen und individualtaktischen Grundlagen sowie der Spielregeln für das Spiel in der Halle (Kleinfeldspiele mit und gegeneinander)	E	• Coaching/ Trainingsplan entwerfen⁸ • Technik im Baggern, Pritschen und Aufschlag, sowie Individualtaktik	• Trainingsplan (s. Material 1) • Schiedsrichteraufgaben übernehmen • S. Leistungsüberprüfung 1
(Haka) tanzen und Rugby spielen – Entwicklung einer sportspielbezogenen Bewegungsgestaltung (z. B. Haka, Ballkorobics usw.) und Erprobung des Spiels Tag-Rugby	B	• Spielregeln vereinbaren • Präsentation Haka • Demonstration Spielfähigkeit	• Ausarbeitung oder Test (Material 2) • s. Leistungsüberprüfung 2.1 • s. Leistungsüberprüfung 2.2
Q1.2			
Volleyball Angriff und Verteidigung - Erweiterung von technischen und taktischen Fertigkeiten im Hinblick auf eine variabelere Spielgestaltung	A	• Ausarbeitung von taktischen Spielzügen oder zu Funktionen von Bewegungsabläufen • taktische & technische Fertigkeiten im Angriffsaufbau u. Verteidigung	• Ausarbeitung (s. Material 3) • s. Leistungsüberprüfung 3
Q2.1			
Gemeinsam zum Erfolg – Entwicklung gruppentaktischer Strategien im Volleyball	E	• Entwicklung eines gruppentaktischen Trainings • Gruppentaktik	• Entwurf einer Unterrichtseinheit (s. Material 4) • s. Leistungsüberprüfung 4
Q2.2			
Volleyball Bundesliga, spielen wie die Profis – Weiterentwicklung und Überprüfung der Spielfähigkeit	D	• Technik und Gruppentaktik im Zielspiel	• s. Leistungsüberprüfung 5
Wie gesund ist Sport?	F	• Ausarbeitung	• Schriftliche Aufgabe (s. Material 5)

⁸ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs (Padel-)Tennis

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltliche Kerne

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (Tennis bzw. Padel-Tennis, ggf. Badminton)**
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z.B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korfball, Prellball, Tag-Rugby, Schlagball, Tchoukball oder Floorball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen sowie taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.**
- **in dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampfvverhalten bewältigen**
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf **e (Kooperation und Konkurrenz)**, ergänzend dazu: a und d

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK1, MK1, MK2)
- Fairness und Aggression im Sport (IF e: SK1, UK1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: MK1)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (IF a: MK1)
- Trainingsplanung und -organisation (IF d: SK1, MK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind sowie die Grundtechniken und -taktiken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken und -taktiken auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen
- die in den Wertungstabelle formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Profilkurs (Padel-)Tennis

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
Q1.1			
(Padel-)Tennis MIT Wand und Partner – Entwicklung der grundlegenden technischen (und taktischen) Grundlagen für das EINZEL	A	• Vorhand und Rückhand verbessern	s. Leistungsüberprüfung „Padel: Vorhand und Rückhand“
Q1.2			
Durch Training der Beinarbeit und Koordination zur besseren Leistung beim (Padel-)Tennis: Vorstellung und Erproben verschiedener Trainings- und Testformen	D	• Trainingstagebuch, Portfolio⁹ • Leistungs im Speedskipping, 8er-Lauf, etc.	s. Speedskipping Beurteilungstabelle
Tchoukball, Floorball, Tag-Rugby und Co. – Entwicklung und Erprobung eines Spiels, das in unserem Kulturkreis (noch) nicht etabliert ist	E	• Demonstration Spielfähigkeit und Einhaltung der Regeln	s. Leistungsüberprüfung alternatives Sportspiel
Q2.1			
Wir spielen (Padel-)Tennis DOPPEL – Entwicklung der grundlegenden technischen (Volley und Smash) und taktischen Grundlagen für das DOPPEL	E	• Volley verbessern • Test zu Doppelregeln	s. Leistungsüberprüfung „Padel-Volley: MITEinander Spielen“
Q2.2			
DOPPEL-Turnierspiel im (Padel-)Tennis – Weiterentwicklung und Überprüfung der Spielfähigkeit	E	• Demonstration Spielfähigkeit • Planung und Durchführung verschiedener Turniere	s. Leistungsüberprüfung: „Taktik: Padel-Doppel“

⁹ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Tischtennis

BF/SB 7: Spielen in und mit Regelstrukturen

Inhaltliche Kerne

- **Partnerspiele – Einzel und Doppel** (z. B. **Tischtennis**)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, **Frisbee**, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball, **Tag-Rugby**, **Tchoukball**)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen sowie taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden,**
- in dem gewählten Mannschafts- oder **Partnerspiel (Einzel und Doppel) grundlegende Spielsituationen mithilfe von taktisch angemessenem Wettkampferhalten bewältigen,**
- selbst entwickelte oder bereits etablierte Spiele und Spielformen analysieren, variieren und durchführen,
- Spiele, die in unserem Kulturkreis nicht fest oder nicht mehr fest institutionalisiert sind, analysieren, variieren und durchführen.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf e (Kooperation und Konkurrenz), ergänzend dazu: a und b

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK1, MK1, MK2)
- Fairness und Aggression im Sport (IF e: SK 1, UK 1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, UK1)
- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, UK 1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler...

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind sowie die Grundtechniken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen erreichen
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.
- im Spiel zielstrebig und erfolgreich agieren,

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend...

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken und -taktiken auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen und im Offensiv- und Defensivspiel anwenden,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen erreichen
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten

Profilkurs Tischtennis

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
Q1.1			
Tischtennis spielend lernen - Entwicklung der technischen und individualtaktischen Grundlagen sowie der Spielregeln für das Tischtennispiel.	a	Demonstration Grundtechniken	s. Beobachtungsbogen Grundtechniken Schriftlicher Test¹⁰
Q1.2			
Tischtennis erfolgreich spielen – Erweiterung des Tischtennisspiels um Schnitttechniken um im Wettkampf erfolgreich zu bestehen.	e	Demonstration von erfolgreichem, situativem Spielverhalten unter Verwendung von Topspin- und Blockschlägen	s. Beobachtungsbogen zum Spielverhalten
Q2.1			
Ultimate Frisbee – Entdecken einer neuen Sportart die das Fairplay als zentralen Spielgedanken verankert hat.	e	- Spielregeln vereinbaren (Regelsystematik Digel) - Grundtechniken demonstrieren - Demonstration Spielfähigkeit und Fair-Play	Ausarbeitung zum Fair-Play Gedanken Siehe Beobachtungsbogen Spielfähigkeit
Q2.2			
Das Doppelspiel – Das Einzelspiel wird zum Partnerspiel.	e	- Demonstration der Spielfähigkeit - Kooperation mit dem Partner	Siehe Beobachtungsbogen Doppelspiel
Alternatives Rückschlagspiel/BallKoRobics – Entwicklung eines alternativen Rückschlagspiels mit einer Auftaktchoreografie	b	- Durchführung von Spielvarianten - Präsentation einer Auftaktchoreografie	Schriftliche Abgabe eines Regelwerks nach Digel Siehe Beobachtungsbogen Ballkorobics

¹⁰ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Badminton

Inhaltliche Kerne:

- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)
- **Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis)**
- Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z. B. Street-Variationen, Beachvolleyball, Flag Football)
- **Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind** (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, **Padel** usw.)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:

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

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf a (Bewegungsstruktur und Bewegungslernen), ergänzend dazu: e und d

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, UK1)
- Informationsaufnahme und -verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a: SK2)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen (IF a: SK 3)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (IF a: MK1)
- Kooperation und Konkurrenz (e) / Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK1, MK1, MK2)
- Leistung (d) / Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen (SK1, UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind sowie die Grundtechniken und -taktiken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen zum Teil erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Grundtechniken und -taktiken auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen
- die in den Wertungstabelle formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten

Profilkurs Badminton

IF	Thema	Zu erbringende Leistungen	Leistungsbewertung	Zeit
Q1.1				
a	Das Schlagrepertoire erweitern – spielorientierte Einführung der Techniken des Badmintons und ihrer koordinativen Zusammenhänge anhand des Taktik-Spiel-Modells zur Verbesserung der technischen Fertigkeiten und der taktisch variablen Anwendung im Spiel.	• Techniküberprüfung als Schlagfolge mit Partner:in • Test: Regeln und Maße in Einzel und Doppel¹¹	• s. Techniküberprüfung Schlagfolge 1 und 2 (Badminton) • Schriftlicher Test	Ca. 30 Std.
Q1.2				
a	Wir gehen mit dem Trend – Techniken der Sportart Padel nach der Zergliederungs- und der Ganzheitsmethode erproben und deren Vor- und Nachteile gegenüberstellen, um daraus Vorgehensweisen für den Erwerb anderer Sportarten abzuleiten.	• Techniküberprüfung mit Schlagfolge • Erstellte Stationen	• s. Techniküberprüfung Schlagfolge (Padel) • s. Stationskartenvorlage (Padel) einsammeln und hinsichtlich der Aufgabenstellung bewerten	Ca. 18 Std.
Q2.1				
e	Gemeinsam sind wir stark – taktische Verhaltensweisen beim Badmintondoppel erproben, um Rollen in einem Team, das Ausnutzen und Wettmachen von Stärken und Schwächen, sowie eine mannschaftsdienliche Kommunikation zu entwickeln.	• Leistungsüberprüfung der Spielfähigkeit im Doppel	• s. Spielfähigkeitsüberprüfung (Badminton-Doppel) • Beobachtung und Beurteilung der Teamfähigkeit im Prozess der Unterrichtsreihe	Ca. 22 Std.

¹¹ Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

Profilkurs Radsport

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltliche Kerne

- **Fortbewegung auf Rädern und Rollen** (z. B. **Fahrrad fahren (MTB und Rennrad)**, Waveboard, Inline-Skating,...)
- Ggf. Gleiten auf Eis und Schnee (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen,...)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **grundlegende Techniken sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,**
- **in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf dem Fahrrad variabel demonstrieren**

Inhaltsfelder: mehrperspektivisches Vorgehen mit Unterrichtsvorhaben, die jeweils ein bis zwei Inhaltsfelder akzentuieren

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1, MK1)
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (IF c: SK2, MK1, UK 1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1)
- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, UK1)
- Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f: SK1, UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung:

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine angemessene Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- die Grobform der zu erlernenden Radsportfertigkeiten und Fähigkeiten demonstrieren können,
- die in den Wertungstabellen und Kriterienblättern formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- die Feinform der zu erlernenden Radsportfertigkeiten und Fähigkeiten demonstrieren können,
- die in den Wertungstabellen und Kriterienblättern formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Da wir als Schule nur sehr begrenzt Schutzausrüstung zur Verfügung stellen können, müssen die teilnehmenden SuS Protektoren (passender Helm und ggf. Handschuhe sowie wetterfeste und angemessene Radbekleidung) mitbringen.

Profilkurs Radsport

Beispielhafte Verteilung in der Q-Phase	Inhaltsfeld	Inhalt	Leistung/ Bewertung
Q1 1.Quartal	A	Erlernen und Verbessern der technischen Fertigkeiten mit dem MTB- u.a. Bremsen, Balancieren, Kurven fahren, Springen, Hindernisse überwinden, bergauf Fahren, bergab fahren,... Der richtige Umgang mit dem Sportgerät und die Funktionen des Materials – u.a. Bremsen, Reifen, Kette, Gangschaltung, Pedale, Sicherheitscheck, Helm, Schuhe, ...	-Kriteriengeleitete Überprüfung der Grundtechniken im Parcours -Vorführen eines Sicherheitschecks -kurze schriftliche Prüfung (ca.10 Min.)
Q1 2.Quartal	B (E)	Rhythmisch Fahren/ in der Gruppe eine Fahrradchoreographie erstellen	<i>Gruppenpräsentation der erarbeiteten Choreographie mit vorgegebenen Kriterien (z.B. Takt, Rhythmus, Komplexität, Synchronität,...)</i>
Q1 3.Quartal	A	Alternativer Rollsport in der Halle (z.B. Inlineskating, Waveboard,...)	-Kriteriengeleitete Überprüfung der Grundtechniken im Parcours
Q1 4.Quartal	C	Im Gelände Fahren – Hindernisse überwinden und Rampen verschiedener Schwierigkeitsgrade sicher und zügig hinunterfahren Theoretische Konzepte wie z.B. das Modell der „Flow-Theorie“ Csikszentmihalyi	-Sportlich aktives Auseinandersetzen mit verschiedenen Herausforderungen auf dem Fahrrad -aktive Teilnahme an der Reflexion der Praxiserfahrungen in Bezug auf die theoretischen Modelle
Q2 1.Quartal	E	In der Gruppe fahren – z.B. verschiedene Formationen beim Fahren in der Gruppe, Nutzen des Windschattens, Rotation und Wechsel in der Formation, Signale geben und verstehen zur Kommunikation auf dem Rad	Teilnahme an einer längeren Fahrt in Gruppen, in der die Formation und Taktik erkennbar sein soll und im Nachhinein schlüssig begründet werden soll
Q2 2.Quartal	D	Schnelles und sicheres Fahren – technisch sicheres und sauberes Fahren auf unterschiedlichem Untergrund mit dem MTB (ggf. auch mit dem Rennrad) die Schnelligkeit verbessern – Erarbeitung verschiedener trainings-wissenschaftlicher Konzepte und Modelle, die in der Praxis Anwendung finden sollen	-„Einzelzeitfahren“ -schriftliche Überprüfung über die Kenntnisse der erarbeiteten trainings-wissenschaftlichen Modelle

Q2 3.Quartal	E	Spiele auf und mit dem Fahrrad erarbeiten und durchführen (z.B. Radfußball, Radpolo, Brennball,...)	<i>-Jede Kleingruppe präsentiert ein Spiel, das vom ganzen Kurs gespielt werden soll.</i> <i>-detaillierte schriftliche Ausarbeitung der Spiele mit Darstellung der Gedanken zu den Spielvarianten und zu Variationsmöglichkeiten wenn sich die Rahmenbedingungen ändern</i>
Q2 4.Quartal	F (D)	Ausdauerndes Fahren - Erarbeitung verschiedener trainingswissenschaftlicher Konzepte und Modelle, die in der Praxis Anwendung finden sollen Auswirkungen von Ausdauer auf die Gesundheit – theoretische Modelle wie z.B. das Salutogenesemodell	<i>- Teilnahme an einer längeren Fahrradexkursion</i> <i>-Stundenleitung durch SuS mit Berücksichtigung einer vorher mit der Lehrkraft abgesprochenen Ausdauer methode</i>

Profilkurs Inline Skating

BF/SB 8: Gleiten, Fahren, Rollen – Rollsport/Bootssport/Wintersport

Inhaltliche Kerne

- **Fortbewegung auf Rädern und Rollen** (z. B. Fahrrad fahren, Rollschuhlaufen, Inline-Skating, Skateboardfahren)
- Gleiten auf Eis und Schnee (z. B. Skifahren und Skilaufen, Snowboardfahren, Eislaufen und Eisschnelllauf)
ODER
- Gleiten auf dem Wasser (z.B. Rudern, Segeln, Kanufahren, Segelsurfen, Wasserski)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **grundlegende Inline-Skating Techniken sicher ausführen und sie in unterschiedlichen Situationen (u.a. Gelände, Witterungsbedingungen) einsetzen,**
- **in komplexen Situationen Fähigkeiten und Fertigkeiten auf Inline-Skates variabel demonstrieren**

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf **c (Wagnis und Verantwortung)**, ergänzend dazu: a, b, f

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1, MK1)
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (IF c: SK2, MK1, UK 1)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1)
- Gestaltungskriterien (IF b: SK1, UK1)
- Gesundheitliche Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f: SK1, UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung:

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine angemessene Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- die Grobform der zu erlernenden Inline-Techniken demonstrieren können,
- die in den Wertungstabellen formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- die Feinform der zu erlernenden Inline-Technik demonstrieren können,
- die in den Wertungstabelle formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Da wir als Schule nur sehr begrenzt Inline-Skates zur Verfügung stellen können, müssen die teilnehmenden SuS Inline-Skates mit einem durchsichtigen, nicht Streifen hinterlassenden Stopper sowie Protektoren (für Handgelenke, Ellenbogen und Knie plus einen gut/eng sitzenden Helm) mitbringen.

Außerdem muss für die Exkursion mit zusätzlichen Kosten gerechnet werden.

Profilkurs Inline Skating

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
Q1.1			
„ Safety-First! “ beim Inlineskaten – Fallen, Bremsen, Rollen, Fahren (unter Sicherheitsaspekten) wagen und verantworten	C	Präsentationen: z.B. zu Wagnis & Risiko, Motive & Motivation im (Risiko) sport, Sicherheit beim Skaten, Aufwärmen, motorisches Lernen¹²	
„ Wie kann ich besser Inliner fahren? “ – Erlernen und Verfeinern von grundlegenden Techniken	A	Demonstration Technik	s. Beurteilungsbogen
Q1.2			
„ Vom Rollen auf Skates zum Gleiten auf Skiern im Schnee oder im Wasser “ – Exkursion in die Skihalle ODER zum Wasserski fahren (zu Beginn des 2. Hj.)	C	Präsentation: Ökologische Aspekte beim (Wasser-)/ Skifahren	
Kraftvoll und ausbalanciert für das Inline-Skaten – Erarbeitung und Erprobung eines disziplinspezifischen Kraft- und Gleichgewichtstrainings	F	- Entwurf einer Unterrichtseinheit - Gleichgewichtsflow	s. Beurteilungsbogen
Q2.1			
Inline-Skating geht auch gestalterisch – Erarbeitung gestalterischer Elemente auf Inlinern und Präsentation einer Gruppenkür auf Inlinern	B	- Gestaltung einer Gruppenkür - Evaluation der Leistung	s. Beurteilungsbogen
Q2.2			
Was motiviert Menschen zum (lebenslangen) Sporttreiben? – Erarbeitung positiver und negativer Einflüsse am Beispiel unseres Kursprofils	C	Ausarbeitung	Schriftliche Aufgabe

¹² Vorschläge für schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung rot markiert.

6 Detaillierte Darstellung des Profils im Leistungskurs

Profil Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

Vorgaben zu Bewegungs- und Inhaltsfeldern (Kernlehrplan)

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

Inhaltliche Kerne

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

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **Techniken in je einer Lauf-, Wurf/Stoß- und Sprungdisziplin unter Berücksichtigung individueller Voraussetzungen und unter Beachtung biomechanischer Sachverhalte optimieren,**
- **einen leichtathletischen Mehrkampf in einer Wettkampfsituation, bestehend aus Laufen (einschließlich einer Ausdauerleistung von 5000m), Wurf/ Stoß- und Sprungdisziplinen unter Ausnutzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen,**
- **Formen ausdauernden Laufens mit Tempowechsel unter verschiedenen Zielsetzungen gestalten (LZA bis 45 Minuten),**
- Alternative leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe (z.B. Hochsprungmehrkampf) durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten
- Historische leichtathletische Bewegungsformen oder Wettbewerbe durchführen und nach festgelegten Kriterien bewerten.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf d (Leistung), ergänzend dazu: a, c und f

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Trainingsplanung und -organisation (IF d: SK1, MK1, MK2)
- Anatomische und physiologische Grundlagen der menschlichen Bewegung (IF d: SK2)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (IF d: SK2, MK1, MK2, UK1)
- Verfahren zur Leistungsdiagnostik (IF d: UK2)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, MK1, UK1)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (IF a: SK3)
- Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (IF c: SK1, MK1)
- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: MK2)
- Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (IF f: SK1, MK 1, UK1)
- Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (IF f: MK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine angemessene Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- in den verschiedenen Disziplinen die Grobform der zu erlernenden Technik demonstrieren können,
- die in Wertungstabellen und Beobachtungsbögen zur qualitativen Bewegungsanalyse formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen gelegentlich an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- beim Training der verschiedenen Techniken und disziplinspezifischen konditionellen Fähigkeiten eine hohe Anstrengungsbereitschaft zeigen,
- in den verschiedenen Disziplinen die Feinform der zu erlernenden Technik demonstrieren können.
- die in Wertungstabelle und Beobachtungsbögen zur qualitativen Bewegungsanalyse formulierten Anforderungen erreichen,
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Profil Leichtathletik – Übersicht

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Q1.1			
Von alternativen Bewegungsformen zum Fosbury-Flop – Alternative Hochsprungtechniken erproben, Bewegungs- und Videoanalysen für die Verbesserung des Flops nutzen und die eigene Leistung beurteilen Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: Wie optimieren wir sportliche Techniken für die Leistung? - Biomechanik (A) - Bewegungsanalysen (A) - Lernphasen nach Meinel/Schnabel (A) - Angst und Stress im Sport (C) - Leistungsmotivation nach Heckhausen (C)	A/C	• Technikprüfung • Wettkampfprüfung relative und absolute Höhe	• Beobachtungsbogen Fosbury-Flop • Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung bzw. Tabelle relative Höhe
200m, 400m, 800m, 1500m sowie Läufe über Hindernisse – Erprobung leichtathletischer Laufdisziplinen und Erarbeitung ihrer technischen und taktischen Charakteristika Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Aufbau/Funktionsweise Herz-Kreislauf-System (D) - Energiebereitstellung (D)	D	• Wettkampfprüfung • Taktik/Technik im Rennen	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung • Renneinteilung Mittelstrecke; Laufen auf dem Vorder-/Mittelfuß (kein Fersenaufsatz)
Laufen unter verschiedenen Sinngelungen erfahren – Erprobung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich und Erarbeitung der physiologischen Auswirkungen von Ausdauertraining Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Trainingsplanung und -organisation (D) - konditionelle Fähigkeiten (D) - Aufbau/Funktionsweise Herz-Kreislauf-System (D) - Energiebereitstellung (D) - Gesundheit (F)	D/F	• 5000m-Lauf	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung • z. B. Planung eines Kindersportfestes im Wald/Park (E)

Q1.2			
Vom Standstoß zur Rückenstoßtechnik – Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen erproben und biomechanische Prinzipien für die Verbesserung der Leistung nutzen Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Biomechanik (A), Bewegungsanalysen (A) - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (A) - Lernphasen nach Meinel/Schnabel (A)	A	• Technikprüfung	• Beobachtungsbogen Rückenstoßtechnik
Altius, Citius, Fortius - Vorbereitung auf einen leichtathletischen Mehrkampf bestehend aus 100m- oder Hürdenlauf, Hangweitsprung, Kugelstoßen und 5000m-Lauf im Rahmen des Sportfestes Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Biomechanik (A), Bewegungsanalysen (A) - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (A) - Lernphasen nach Meinel/Schnabel (A) - Olympismus (E)	A/D	• Technikprüfungen • Wettkampfprüfungen	• Beobachtungsbögen Hangsprung und Tiefstart/Sprint bzw. Hürdenlauf • Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung
Q2.1			
Flieeeeeeeeg! Erarbeitung zentraler technischer Merkmale für den Speerwurf mit anschließender Technik- und Wettkampfprüfung Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Biomechanik (A), Bewegungsanalysen (A) - Methoden zur Gestaltung von Lehr- und Lernwegen (A) - Lernphasen nach Meinel/Schnabel (A)	A	• Technikprüfung • Wettkampfprüfung	• Beobachtungsbogen Speerwurf • Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung

Q2.2			
Verbesserung der individuellen Leistung in den abiturrelevanten Disziplinen – Wettkampfregeln sowie zentrale Bewegungsmerkmale der technischen Disziplinen unter Berücksichtigung des Leistungsstands der Schülerinnen und Schüler wiederholen und weiterentwickeln	D	• Technikprüfungen • Wettkampfprüfungen	• Beobachtungsbögen • Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung

Profil Spielen in und mit Regelstrukturen - Volleyball

Vorgaben zu Bewegungs- und Inhaltsfeldern (Kernlehrplan)

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

Inhaltliche Kerne

- Mannschaftsspiele (z. B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, **Volleyball**)
- Partnerspiele – Einzel und Doppel (z. B. Badminton, Tennis, Tischtennis)
- Alternative Spiele und Sportspiel-Varianten (z. B. Street-Variationen, BeachVolleyball, Flag-Football)
- Spiele, die in unserem Kulturkreis (noch) nicht oder nicht mehr fest institutionalisiert sind (z. B. American Football, Baseball, Faustball, Frisbee, Indiaca, Korbball, Prellball, Rugby, Schlagball)

Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz

- **In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Entscheidungs- und Handlungsmuster einschließlich der hierzu erforderlichen technisch-koordinativen Fertigkeiten und taktisch-kognitiven Fähigkeiten reflektiert anwenden.**
- **In dem gewählten Mannschafts- oder Partnerspiel komplexe Spielsituationen mithilfe von taktisch differenziertem Wettkampfverhalten bewältigen.**
- 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.

Inhaltsfelder: Akzentuierung auf e; ergänzend: a, c, d

Inhaltliche Schwerpunkte:

- Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (IF e: SK 1, MK1, MK2, UK1)
- Spielvermittlungsmodelle (IF e: SK3, MK1)
- Formen der Steuerung und Manipulation Sport (IF e: SK1, MK2)
- Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (IF a: SK1, SK2, MK1, UK1)
- Informationsaufnahme und Verarbeitung bei sportlichen Bewegungen (IF a: SK2, MK1)
- Zusammenhang von Struktur und Funktion von Bewegungen; biomechanische Grundlagen (IF a: SK3, MK1)
- Einfluss der koordinativen Fähigkeiten auf die sportliche Leistungsfähigkeit (IF a: SK1, MK1)
- Motive, Motivation und Sinngebungen sportlichen Handelns (IF c: SK1, UK1)
- Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/ Anpassungserscheinungen (IF d: UK1)

Allgemeine Hinweise zur Leistungsbewertung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler

- in Spiel- und Übungsphasen eine angemessene Anstrengungsbereitschaft sowie ganz überwiegend kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- im weiteren Sinne spielfähig sind und die Grundtechniken sowie neue eingeführte Techniken unter niedrigen Druckbedingungen sicher beherrschen,
- in reduzierten Spielformen ein dem Vermittlungsstand angemessenes individual- und gruppentaktisches Spielverhalten demonstrieren,
- die in Beobachtungsbögen zur Leistungsbewertung ausgewiesenen Kriterien im Allgemeinen erfüllen,
- in Gesprächsphasen an der Verknüpfung zwischen Theorie und Praxis mitarbeiten und schriftliche Aufgaben fristgerecht bearbeiten und einreichen.

-

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die Schülerinnen und Schüler darauf aufbauend

- in Spiel- und Übungsphasen eine hohe Anstrengungsbereitschaft sowie ein durchweg kooperatives Arbeitsverhalten demonstrieren,
- die Techniken des Sportspiels soweit vermittelt auch unter erhöhten Druckbedingungen beherrschen,
- in komplexen Spielformen bis hin zum Zielspiel in Angriff und Abwehr ein angemessenes, zielstrebiges und erfolgreiches individual-, gruppen- und Teamtaktisches Verhalten demonstrieren,
- im Spiel in angemessener Art und Weise miteinander kommunizieren.
- beim Gesamteindruck der Bewegung eine hohe Bewegungsqualität erkennen lassen.
- die in Beobachtungsbögen zur Leistungsbewertung ausgewiesenen Kriterien in hohem Maße erfüllen.
- in Gesprächsphasen regelmäßig an der Verknüpfung von Theorie und Praxis mitarbeiten und auch schriftliche Aufgaben stets fristgerecht und sorgfältig bearbeiten.

Profil Volleyball - Übersicht

		Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
1	Q1.1	Wir spielen den Ball volley – Miteinander oder gegeneinander Wir spielen mit Bällen in verschiedenen Situationen, ob freudvoll am Strand oder leistungsorientiert im Turnier. Gerade Volleyball findet sich unter verschiedenen Sinnrichtungen wieder. Hier geht es um ein grundlegendes Spielverständnis und um das Entdecken und Experimentieren mit dem Ball (und weiteren Geräten), die wir volley spielen können. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Wofür sind Spiele gut? (Grupe; Köning) B - Motive und Motivation zum Sporttreiben (KURZ) C - Regeln und Regelstrukturen (DIGEL) E - Was bedeutet Spielfähigkeit (KOLB) E	F/E	• Entwurf einer Spielvariante für eine besondere Zielgruppe wie z. B. Fünftklässler, Senioren, Jugendreisegruppen, Menschen mit Beeinträchtigung. • Es ist wünschenswert, dass der Entwurf auch an einer Gruppe erprobt wird und so etwas zum Schulleben beiträgt. Dies könnte sein: Station auf dem Schul- oder Sportfest; 5er Sporttag; im parallelen Unterricht, Projektwoche usw.	• Der Spielentwurf lässt in seiner Beschreibung eine Sinnrichtung oder ein Inhaltsfeld deutlich hervortreten. • Die SuS können dies ebenso erkennbar umsetzen. Sie zeigen dies in der Umsetzung durch eine detaillierte Planung und einer entsprechenden Ansprache der Gruppe.
2a	Q1.1	Einen Rhythmus entwickeln – Spiel 2 mit 2 Die ersten Techniken des Volleyball-Spiels, wie das obere und untere Zuspiel und die Angabe von unten, werden als bekannt vorausgesetzt und unter erhöhten Druckbedingungen geübt. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Regelsystematik nach DIGEL; E - Koordinative Fähigkeiten nach HIRTZ oder MEINEL; A - Einführung des KAR-Modells; D - Sport und Gesundheit; F	E	• Die SuS zeigen die Techniken im Spiel 2 mit 2, so wie es auch Gegenstand der fakultativen Abiturprüfung im Volleyball wäre.	• Spielbewertungsbogen

2b	Q1.1	Angriffe wagen und abwehren – Spiel 4:4 In dieser Spielform steht die Individualtaktik im Vordergrund. Ziel ist es nun nicht mehr allein, den Ball über das Netz zu spielen, sondern nach Möglichkeit immer einen Angriff zu wagen. Dabei soll beim Angriffsschlag neben der Schlaghärte auch die Zielvariation geübt werden. SuS, die über keinen relevanten Angriffsschlag verfügen, nutzen alternative Angriffsstrategien. Für die Verteidigung gilt es nun unter erhöhtem Druck im Kleinfeld Bälle abzuwehren und in die Feldmitte zu spielen. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Variation von Bewegungen unter Akzentuierung unterschiedlicher Informationsanforderungen und Druckbedingungen; KAR-Modell; D - Theorie der Bewegungssteuerung und motorischen Programme (SCHMIDT); A - Umgang mit Angst und Stress im Sport; C - Aggression und Gewalt im Sport. Kann Volleyball etwas zum Aggressionsabbau beitragen? (Triebtheorie nach Freud). C	B/ C	• Prüfungsspiel 4:4 im Kleinfeld • Prüfungsspiel und Reflexion von Spielvariationen, z.B. Sitzvolleyball, Tuch statt Netz, Variation der Bälle, Spiel in Unterzahl, ungleiche Teams	• Spielbewertungsbogen • Reflexion mit Hilfe des KAR-Modells • Reflexion des Aggression- und Risikoverhaltens
3	Q1.2	Wir schlagen Bälle: Aufschlag von oben und der Angriffsschlag Hier steht das Lernen und Lehrern geschlossener Fertigkeiten im Vordergrund zumal auch viele SuS diese Techniken noch nicht beherrschen. So soll über den Aufschlag von oben der Angriffsschlag im Vorfeld erlernt werden. Erweiternd kann auch der Angriff aus dem Rückraum aufgenommen werden. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Koordinative Fähigkeiten nach HIRTZ oder MEINEL; A - morphologische Bewegungsanalyse nach SCHNABEL; A - biomechanische Prinzipien in der Anwendung; A - Einführung des KAR-Modells; D - Schematheorie nach Schmidt; A - Gestaltung von Lernprozessen nach MEINEL/SCHNABEL; A	A / D	• Die SuS demonstrieren die thematisierten Techniken singulär und bemühen sich das Leitbild zu erfüllen. • Die SuS nutzen die Filmaufzeichnung ihrer Bewegung, um weitere Lernschritte zu planen. • Die SuS können eine demonstrierte Bewegung (Film) analysieren: Dabei erkennen sie Stärken und Fehler, können hier Prioritäten herausstellen und weitere Lernschritte entwerfen.	• Technik-Bewertungsbogen

4	Q2.1	Spiele entdecken und entwickeln Wir erarbeiten uns ein weitgehend fremdes Sportspiel. Dafür können kulturfremde Spiele (Rugby, Idiacca, Baseball, Rollhockey usw.) oder Varianten der bekannten Spiele genutzt werden. Hinweis: Dies könnte gut im Rahmen der Kursfahrt umgesetzt werden. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Sportspielvermittlung; E - Lernwege gestalten; A - Akzentuierung von Bewegungen unter Variation; B	B/ E	• Spielentwurf (Regeln) und dessen Umsetzung • Regelverständnis	• Spezifische Spielfähigkeit • Technisch-taktische Basiskompetenzen nach Kröger und Roth https://ballschule.online/
5	Q2.1	Gemeinsam zum Erfolg – Entwicklung gruppentaktischer Strategien im Volleyball Die Turnierform verlangt von den SuS eine Gruppen- und Teamtaktik. Nun ist es wichtig, wer neben wem spielt und vor welchem Gegner. Wann wird gewechselt oder eine Auszeit genommen. Welche Unterstützung können ein Coach und die Spielbeobachter bieten? Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Sportspielvermittlung: TGA; E - Leistungsmotivation nach HECKHAUSEN; C - Leistungsdiagnostik und sportliche Tests.D	D/ F	• Spiel 4:4 und 6:6 • Einnehmen der Rolle als Coach und als Video-Assistent • Einnehmen der Rolle als Schiedsrichter	• Die SuS zeigen ein reflektiertes und intelligentes Spiel, indem sie die individuellen Fertigkeiten bestmöglich einsetzen, Fehler und Schwächen im Spiel erkennen und situativ anpassen. Taktische Maßnahmen werden im Vorfeld und während des Spiels besprochen und z.B. auf einem Taktik-Board dargestellt: Sie zeigen ein Regelverständnis und kennen die Rollen der Positionen. Sie können per Filmaufzeichnung Teams beraten und Spielzüge optimieren.
6	Q2.1	Nun wird spezialisiert – Teamtaktik im 6:6 Ziel des Unterrichtsvorhabens ist ein besseres Spiel durch die Hervorhebung der individuellen Stärken und des Wissens über die Gegner zu erreichen. Spielerpositionen und ihre Aufgaben haben sich bisher mehr an der Aufstellung orientiert. Nun sollen die individuellen Fertigkeiten mehr Berücksichtigung finden. Dabei ist darauf zu achten, dass es zu keiner Benachteiligung für das	E	• Spielanalyse anhand einer Filmaufzeichnung. • Regelverständnis bezüglich der Positionen und deren Veränderung (Läufer) • Wissen über strategische Regeln z.B. bezüglich des Aufschlages oder der Feldverteidigung.	• Die Schüler*innen fertigen eine Analyse zur Spielstärke des gegnerischen Teams an. • Entsprechend der Ergebnisse variieren sie ihr eigenes Spiel: Weniger situativ reagierend und mehr planvoll agierend. • Das Team setzt die individuellen

		Prüfungsspiel im Abitur kommt. Zunächst wird aus der Gruppentaktik eine Teamtaktik zur Sicherung des Feldes im Angriff und in der Abwehr erarbeitet. Weiter kann die Rolle des Stellers spezifiziert werden, sodass die Nummer 3 nun immer den zweiten Ball spielt. Weiter kann der Aufschlag bezüglich der eigenen Stärken oder der gegnerischen Schwächen gezielter ausgeführt werden. Wenn es die Spielstärke des Kurses erlaubt oder es individuelle Schwächen erzwingen, dann können Läuferysteme oder die Einführung eines Liberos versucht werden. Dies würde das übliche Abitur-Prüfungsniveau übersteigen und wären vorher der Prüfungskommission mitzuteilen.		• Coaching des eigenen Teams • Spiel 6:6 und Prüfungssimulation	Spielstärken gezielt ein und kommuniziert dies u.a. durch die Aufstellung.
7	Q2.2	Stärker im Team – Angriffssicherung und Doppelblock Hier wird das Spieltempo deutlich erhöht, was weitere Maßnahmen zur Leistungsoptimierung verlangt. Die individuellen Stärken treten nun deutlicher hervor, weshalb Angriffe nun umfangreicher abgewehrt werden müssen. Dabei ist für jede Spieler*in (also auch für schwache SuS) eine Angriffsvariante zu entwickeln. Hier wäre also ein Unterschied zum Vereinssport zu ziehen. Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Angst und Stress im Sport - KAR-Modell - Fairness im Sport und im Schulsport	E	• Beschreibung der individuellen Spielstärke. • Einbindung aller Spieler*innen in Gruppentaktiken. • Einübung von Ritualen zur Motivation und Stress-Kompensation.	Die SuS planen ihr Spiel nun umfangreich und nutzen die weiteren Techniken. Die Aufstellung orientiert sich nun an einer eingeübten Gruppentaktik, bei der alle Spieler*innen für den Angriff relevant sind. Taktiken und Zuspiel sind individuell zu bedienen. Bälle werden nun nah ans Netz oder eher auf die Angriffslinie gestellt, um so den individuell besten Angriff zu ermöglichen. Mit dem zweiten Kontakt orientieren sich die Spieler*innen zu einer Angriffs- und Blocksicherung.

Unterrichtsinhalte zur Vorbereitung auf die Ausdauer-Prüfung

In der Q1 lernen alle Schüler*innen im Rahmen des Theorieunterrichts die Grundsätze des Ausdauertrainings und die Formen der Energiebereitstellung in Theorie und Praxis. Dies sollte ihnen nicht fremd sein, weil das ausdauernde Laufen auch Thema in der Sek. I und in der EF war. Damit sollten sie die notwendigen Kompetenzen besitzen, um sich auch in einer weiteren Disziplin eigenständig vorbereiten zu können. Für die Radsport- oder die Schwimmprüfung werden ggf. entweder im regulären Unterricht oder im Rahmen einer Exkursion wichtige Aspekte vermittelt.

Zum 5000m Lauf finden folgende Aspekte im Rahmen des Unterrichts statt:

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung (Maßstab für praktische Abnahmen)
200m, 400m, 800m, 1500m sowie Läufe über Hindernisse – Erprobung leichtathletischer Laufdisziplinen und Erarbeitung ihrer technischen und taktischen Charakteristika Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: - Aufbau/Funktionsweise Herz-Kreislauf-System (D) - Energiebereitstellung (D)	D	• Wettkampfprüfung • Taktik/Technik im Rennen	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung • Renneinteilung Mittelstrecke; Laufen auf dem Vorder-/Mittelfuß (kein Fersenaufsatz)
Laufen unter verschiedenen Sinnggebungen erfahren – Erprobung von Trainingsprinzipien, -methoden und -formen im Ausdauerbereich und Erarbeitung der physiologischen Auswirkungen von Ausdauertraining Mögliche Verknüpfung mit der Theorie: • Trainingsplanung und -organisation (D) • konditionelle Fähigkeiten (D) • Aufbau/Funktionsweise Herz-Kreislauf-System (D) • Energiebereitstellung (D) • Gesundheit (F)	D/F	• 5000m-Lauf	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung • Planung eines Kindersportfestes im Wald/Park (E)

Für eine Vorbereitung auf das **Schwimmen** als Ausdauerprüfung im Abitur findet für die Kandidat*innen (oder den gesamten Kurs) folgendes statt:

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Statischer und dynamischer Auftrieb – Kraulschwimmen ohne Anstrengung Um eine längere Strecke erfolgreich schwimmen zu können, bedarf es der Entspannung auf dem Wasser sowie eines förderlichen Beinschlags. Auch beim Armzug ist im richtigen Moment eine Entspannung zu suchen.		• Technikdemonstration Kraul	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung
Einteilung der Leistung beim Ausdauerschwimmen über 400m Freistil.		• 400 Freistil	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung

Wenn es die Situation ergibt, dann sollte auch die Prüfungsdistanz von 800m geübt werden. Leider stehen und oft nicht genügend Wasserflächen zur Verfügung und die Leistungstest werden zu zeitintensiv.

Für eine Vorbereitung auf das **Radfahren** als Ausdauerprüfung im Abitur findet für die Kandidat*innen (oder den gesamten Kurs) folgendes statt:

Thema	IF	Leistungsnachweis	Leistungsbewertung
Für alle Schüler*innen, die die Ausdauerprüfung im Radsport ablegen möchten, wird die <u>verbindliche Teilnahme</u> an einem vorbereitenden Training mit dem Wettkampfrad auf der Prüfungsstrecke vorausgesetzt.			
Sicherer Umgang mit dem Sportrad Zwar sind Bremsen und Schaltung bekannt, doch ist deren optimaler Einsatz auch bei hohem Tempo zu üben. Dies beginnt häufig bei langsamer Fahrt auf dem Hof. Weiter ist die Sitzposition, der Luftdruck und der einwandfreie technische Zustand des Rades zu thematisieren.		• Demonstration und kurze Ausfahrt	• Theorieüberprüfung per Test • Demonstration des eigenen (geliehenen) Sportrades
Weiter ist ein Gefühl für die Traktion und das optimale Abbremsen vor und das starke Beschleunigen nach einer Kurve zu üben.		• Schnelles Fahren auf einem kleinen Rundkurs	• Demonstration Kurvenfahren mit starker Beschleunigung nach der Kurve • Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung
Prüfungssimulation auf der Prüfungsstrecke mit einer Abnahme über 4 Runden (à 3 km).		• 12 km Einzelzeit	• Wertungstabelle sportpraktische Abiturprüfung

