

## Kursprofil 2: Übersicht über die Unterrichtsvorhaben

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

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

Im Bewegungsfeld/Sportbereich „**Gestalten, Tanzen, Darstellen - Gymnastik/Tanz, Bewegungskünste**“ muss keine Akzentuierung erfolgen, da alle inhaltlichen Kerne obligatorisch sind (vgl. KLP S. 35).

**Leitende Inhaltsfelder:** b – Bewegungsgestaltung; f – Gesundheit

Quartale	Laufendes UV	Thema und Zeitbedarf
<b>Q 1.1</b>  → 19 Wochen = 57 Std.	<b>UV 1</b>	<b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern. ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 2</b>	<b>Der mit dem Ball tanzt</b> – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums Raum sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball – Bewegungen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 3</b>	<b>So werde ich stark!</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethoden gezielt für sich selbst nutzen ca. 12 – 15 Stunden
	<b>Freiraum</b>	ca. 12 – 21 Stunden
<b>Q 1.2</b>	<b>UV 4</b>	<b>Von der Improvisation zur Komposition</b> – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren ca. 12 – 15 Stunden
	<b>UV 5</b>	<b>Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen</b> – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen ca. 10 – 12 Stunden

→ 21 Wochen = 63 Std.	UV 6	<b>Gehen, stehen, posen</b> – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen ca. 15 - 18 Stunden
	Freiraum	ca.18 - 26 Stunden
<u>Q 2.1</u>  → 16 Wochen = 54 Std.	UV 7	<b>Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig</b> – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen ca. 8 - 10 Stunden
	UV 8	<b>Ich hör auf mein Herz</b> – Aerobic-Schritte mit oder ohne Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden ca. 12 – 15 Stunden
	UV 9	<b>Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe</b> – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke <sup>1</sup> ca. 12 – 15 Stunden
	Freiraum	ca. 12 - 20 Stunden
<u>Q 2.2</u>  → 11 Wochen = 33 Std.	UV 10	<b>Stress und Anspannung effektiv lösen</b> – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen → in Verbindung mit dem UV 12 ca. 4 - 6 Stunden
	UV 11	<b>Tanz dich fit</b> – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen → in Verbindung mit dem UV 10 ca. 10 - 12 Stunden

### Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

<b>Qualifikationsphase (Q1) 1. Halbjahr</b>
<p><b><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></b></p> <p><b>Thema:</b> <b>Alles im grünen Bereich</b> – Trainingsprinzipien zur Optimierung der aeroben Ausdauer (z.B. laufen und Rad fahren) anwenden und vor dem Hintergrund der eigenen Trainingsgestaltung/Belastung erläutern.</p> <p><b>BF/SB:</b> Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen</p> <p><b>Inhaltlicher Kern:</b> aerobe Ausdauerfähigkeit in unterschiedlichen Bewegungsbereichen</p> <p><b>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• sich gesundheitsorientiert individuell im Bereich der Langzeitausdauer (mindestens 30 Minuten) belasten</li> </ul>

<sup>1</sup>Die Konkretisierung dieses Unterrichtsvorhabens findet sich hinter den tabellarischen Übersichten.

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Trainingsplanung und Organisation (d)  
Fitness als Basis für Gesund- und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Entwicklung ihrer individuellen Leistungsfähigkeit dokumentieren (z.B. Trainingstagebuch, Portfolio) (MK)
- Trainingspläne unter Berücksichtigung unterschiedlicher Belastungsgrößen und differenzierter Zielsetzungen entwerfen (MK)
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben II:**

**Thema:** **Der mit dem Ball tanzt** – Präsentation und Beurteilung einer BallKoRobics Choreographie unter besonderer Berücksichtigung des Gestaltungskriteriums **Raum** sowie ausgewählter Ausführungskriterien im Hinblick auf die gestalterische Umsetzung verschiedener Aerobic Schritte in Kombination mit Arm – Ball - Bewegungen

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

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien  
Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (**Raum**, Zeit, Dynamik, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben III:**

**Thema:** **So werde ich stark!** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung unter Berücksichtigung unterschiedlicher Dehnmethode gezielt für sich selbst nutzen

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining **ohne Geräte, mit einfachen Geräten** und mit speziellen Fitnessgeräten zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

- unterschiedliche Dehnmethoden (u.a. statisches Dehnen, dynamisches Dehnen, CR-Stretching) unter Berücksichtigung differenzierter Wahrnehmung und körperlicher Anforderungen individuell angemessen anwenden.

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q1) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben IV:

**Thema: Von der Improvisation zur Komposition** – Eine Komposition mit Stock und Stuhl unter besonderer Berücksichtigung von Rotation und Bewegungsweite präsentieren

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

**Inhaltlicher Kern:** Darstellende Bewegungsformen und Bewegungskünste

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbstständig entwickelte Bewegungskompositionen aus ästhetisch-künstlerischen Bewegungsbereichen (z.B. Pantomime, **Bewegungstheater**, Jonglieren) unter Anwendung einzelner Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/**formaler Aufbau**) allein oder in der Gruppe präsentieren
- **Objekte** oder **Materialien** als Ausgangspunkt des ästhetisch-gestalterischen Bewegungshandelns – insbesondere der Improvisation - nutzen

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien  
Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, Dynamik, **formaler Aufbau**) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- Präsentationen Kriterien geleitet im Hinblick auf ausgewählte Indikatoren beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

### Unterrichtsvorhaben V:

**Thema: Überall erfolgreich kooperieren und wettkämpfen** – Spielsituationen in Schule und Freizeit angemessen bewältigen

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

**Inhaltlicher Kern:** Alternative Spiele und Sportspielvarianten (z.B. Street-Variationen, Beach, Volleyball, Flag-Football)

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** e - Kooperation und Konkurrenz

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- die Bedeutung von Faktoren, Rollen und Regeln für das Gelingen von Spielsituationen erläutern (SK)
- bewegungsfeldspezifische Wettkampffregeln erläutern und bei der Durchführung von Wettkämpfen anwenden

**Zeitbedarf:** ca. 10 – 12 Std.

### **Unterrichtsvorhaben VI:**

**Thema:** **Gehen, stehen, posen** – die Alltagssituation „shoppen“ durch Improvisation unter besonderer Berücksichtigung dynamischer Kontraste mit oder ohne Gegenstände/Materialien darstellen

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

**Inhaltlicher Kern:** Gymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** b - Bewegungsgestaltung

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Gestaltungskriterien  
Improvisation und Variation von Bewegung

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- ausgewählte Ausführungs- und alle Gestaltungskriterien (Raum, Zeit, **Dynamik**, formaler Aufbau) bei Bewegungsgestaltungen anhand von Indikatoren erläutern. (SK)
- verschiedene methodische Zugänge zur Bewegungsgestaltung (nachgestalten, umgestalten, neu gestalten) unterscheiden. (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 15 – 18 Std.

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

## **Qualifikationsphase (Q2) 1. Halbjahr**

### **Unterrichtsvorhaben VII:**

**Thema:** **Wenn schon „Muckibude“ – dann aber richtig** – Möglichkeiten eines Konzepts ganzheitlicher Körperkräftigung und Beweglichkeit durch gezielten Geräteeinsatz bewusst für sich selbst nutzen

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** funktionales Muskeltraining ohne Geräte, mit einfachen Geräten und **mit speziellen Fitnessgeräten** zur Harmonisierung des Körperbaus und zur Haltungsschulung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- selbständig entwickelte Programme zur individuellen Förderung von Koordination, Beweglichkeit und Kraft funktional und differenziert anwenden

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

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

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- gesundheitsfördernde und gesundheitsschädigende Faktoren bezogen auf die körperliche Leistungsfähigkeit erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen. (MK)
- positive und negative Einflüsse von Sporttreiben im Hinblick auf gesundheitliche Auswirkungen, auch unter Berücksichtigung von geschlechterdifferenten Körperbildern, beurteilen. (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 8 – 10 Std.

**Unterrichtsvorhaben VIII:**

**Thema:** Ich hör auf mein Herz – Aerobic-Schritte mit oder ohne Stepper in Verbindung mit Armbewegungen zum individualisierten Training von Ausdauer und Koordination verbinden

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfelder:** d – Leistung, f - Gesundheit

**Inhaltliche Schwerpunkte:** Entwicklung der Leistungsfähigkeit durch Training/Anpassungserscheinungen<sup>2</sup> (d)  
Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit (f)

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Zielgerichtete Maßnahmen zur Steigerung der individuellen Leistungsfähigkeit erläutern (SK) \* nicht in der Obligatorik vorgesehen
- gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern (SK)
- Übungen und Programme im Hinblick auf die Verbesserung der körperlichen Leistungsfähigkeit eigenverantwortlich durchführen (MK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 – 15 Std.

**Unterrichtsvorhaben IX**

---

<sup>2</sup>nicht in der Obligatorik vorgesehen

**Thema: Wir schaffen das alleine – Ergebnis einer Lernaufgabe** – Erarbeitung und Präsentation von Jumpstylechoreographien nach selbst gesteuertem Lernen mit Hilfe einer Lerntheke

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

**Inhaltlicher Kern:** Tanz

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbstständig entwickelte stilgebundene und stilungebundene tänzerische Bewegungskompositionen unter Anwendung ausgewählter Gestaltungskriterien (Raum/Zeit/Dynamik/formaler Aufbau) allein und in der Gruppe variieren und präsentieren

**Inhaltsfeld:** a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- unterschiedliche Konzepte des motorischen Lernens beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Konzepte zum motorischen Lernen vergleichend beurteilen (UK)

**Zeitbedarf:** ca. 12 - 15 Std.

## Qualifikationsphase (Q2) 2. Halbjahr

### Unterrichtsvorhaben X:

**Thema: Stress und Anspannung effektiv lösen** – Prinzipien der progressiven Muskelentspannung nach Jacobson zur Harmonisierung von Körper und Psyche nutzen

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

**Inhaltlicher Kern:** Psychoregulative Verfahren zur Entspannung

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

- Selbstständig entwickelte Programme zur Entspannung umsetzen

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

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

**Zeitbedarf:** ca. 4 - 6 Std.

### Unterrichtsvorhaben XI:

**Thema: Tanz dich fit** – neue Fitnesstrends wie z.B. Zumba in ihrer gesundheitlichen Wirkung nutzen

**BF/SB:** Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen

- **Inhaltlicher Kern:** Formen der Fitnessgymnastik

**Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:**

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

**Inhaltsfeld:** f - Gesundheit

**Inhaltlicher Schwerpunkt:** Fitness als Basis für Gesundheit und Leistungsfähigkeit

**Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:**

- Gesundheitliche Auswirkungen von Sporttreiben bezogen auf die eigene Fitness differenziert erläutern. (SK)

**Zeitbedarf:** 10 - 12 Std.

**Summe Qualifikationsphase II: ca. 60 Stunden (Freiraum ca. 15 Stunden)**