

Einführungsphase

Profilierung

*Die Kompetenzen der Schülerinnen und Schüler sollen für die Einführungsphase in mindestens **drei Bewegungsfeldern und Sportbereichen unter Berücksichtigung aller Inhaltsfelder** mit den aufgeführten obligatorischen inhaltlichen Schwerpunkten entwickelt werden. (KLP S. 20)*

Anmerkung: In der Einführungsphase am Gymnasium Waldstraße wird den Schülerinnen und Schülern ein breites Spektrum an Unterrichtsvorhaben aus ganz unterschiedlichen Bewegungsfeldern und Sportbereichen angeboten. Konkret werden die Kompetenzen aus den Bewegungsfeldern 1,3,5,6 und 7 und die bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzen aus allen Inhaltsfeldern in 6 Unterrichtsvorhaben konkretisiert (s.u. Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen). Diese Bandbreite dient der Vorbereitung auf die traditionell recht unterschiedlichen Kursprofile in den Grundkursen der Qualifikationsphase, zum anderen wird über 2 Unterrichtsvorhaben zur Leichtathletik eine gewisse Vorbereitung auf die Inhalte des Sport-Leistungskurses gewährleistet. Die Fachkonferenz empfiehlt in diesem Zusammenhang mögliche Freiräume für ein Unterrichtsvorhaben zum Volleyball zu nutzen, um so eine weitere Vorbereitung auf eine mögliche Sport-LK Teilnahme zu gewährleisten.

Übersicht über die beiden Halbjahre der Einführungsphase

Halbjahre	Laufendes UV	Themen der einzelnen Unterrichtsvorhaben
1. HJ	UV I	Fit für's Leben! – Gesundheitsbewusstsein entwickeln und Gesundheit fördern anhand der Vermittlung grundlegender Kenntnisse im Bereich des Kraftausdauertrainings und der eigenständigen Erarbeitung und Modifikation eines Kraftausdauerzirkels ca. 10 Stunden
	UV II	Tradition vs. Moderne – Möglichkeiten des freien und normengebundenen Turnens an Gerätearrangements kennenlernen und unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und sicherheitsrelevanten Überlegungen Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung von Hindernisbahnen entwickeln. ca. 10 Stunden
	UV III	Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden. ca. 10 Stunden
	Freiraum (nur bei 3 Std.)	ca. 15 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs

2. HJ	UV IV	Move your body – Erarbeitung einer Tanzchoreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Raum“, „Zeit“ und „Dynamik“ am Beispiel des Tanzstils Hip Hop. ca. 12 Stunden
	UV V	Diskus oder Schleuderball? – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten ca. 12 Stunden
	UV VI	Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft - Das Laufen als grundlegende Bewegungsfertigkeit des Menschen kennenlernen (Lauftechnik) und unter Berücksichtigung von adäquaten Trainingsmethoden die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt trainieren sowie das eigene Training dokumentieren. ca. 12 Stunden
	Freiraum (nur bei 3 Std.)	ca. 20 Stunden Freiraum zur individuellen Nutzung nach Absprache im Kurs, wünschenswert ist ein weiteres UV im Bereich VB (Sport LK)

Konkretisierung mit Bezug zu den Kompetenzerwartungen

Einführungsphase (EPH) 1. Halbjahr
<p><u>Unterrichtsvorhaben I:</u></p> <p>Thema: Fit für's Leben! – Gesundheitsbewusstsein entwickeln und Gesundheit fördern anhand der Vermittlung grundlegender Kenntnisse im Bereich des Kraftausdauertrainings und der eigenständigen Erarbeitung und Modifikation eines Kraftausdauerzirkels</p> <p>BF/SB: Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1)</p> <p>Inhaltliche Kerne: Formen der Fitnessgymnastik Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethoden</p> <p>Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • 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. <p>Inhaltsfelder: <u>f - Gesundheit</u>, d - Leistung</p> <p>Inhaltliche Schwerpunkte: <u>Gesundheitl. Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)</u> Trainingsplanung und Organisation (d)</p> <p>Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK) • ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK) <p>Zeitbedarf: ca. 10 Std.</p>

Unterrichtsvorhaben II:

Thema: Tradition vs. Moderne – Möglichkeiten des freien und normengebundenen Turnens an Gerätearrangements kennenlernen und unter Berücksichtigung der individuellen Fähigkeiten und sicherheitsrelevanten Überlegungen Lösungsmöglichkeiten für die Überwindung von Hindernisbahnen entwickeln.

BF/SB: Bewegen an Geräten - Turnen (5)

Inhaltlicher Kern:

- Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen
- Normungebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätekombinationen

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- Unterschiedliche turnerische Elemente an einem nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelten Gerät ausführen und miteinander kombinieren.
- Turnerische Bewegungsformen unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.
- Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

Inhaltsfeld: c – Wagnis und Verantwortung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Den Einfluss psychischer Faktoren auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- In sportlichen Handlungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren. (MK)
- Den Einfluss psychischer Faktoren auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Unterrichtsvorhaben III:

Thema: Die spezielle Spielfähigkeit verbessern – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.

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

Inhaltlicher Kern: Mannschaftsspiele (Basketball)

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- in einem **Mannschaftsspiel** oder Partnerspiel gruppen- und individaltaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.
- Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen oder unterschiedlicher Zielsetzungen situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.

Inhaltsfeld: e - Kooperation und Konkurrenz

Inhaltlicher Schwerpunkt: Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)
- sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)
- die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechtsdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 10 Std.

Einführungsphase (EPH) 2. Halbjahr

Unterrichtsvorhaben IV:

Thema: **Move your body** – Erarbeitung einer Tanzchoreographie unter Berücksichtigung der Gestaltungskriterien „Raum“, „Zeit“ und „Dynamik“ am Beispiel des Tanzstils Hip Hop.

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

Inhaltlicher Kern: Tanz

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

Inhaltsfeld: b - Bewegungsgestaltung

Inhaltliche Schwerpunkte: Gestaltungskriterien

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern. (SK)
- Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)
- Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben V:

Thema: **Diskus oder Schleuderball?** – Eine neu erlernte Wurftechnik im Hinblick auf den ausgewählten Lernweg und den persönlichen Erfolg bewerten

BF/SB: Laufen, Springen, Werfen - Leichtathletik

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Diskuswurf, Speerwurf, Dreisprung, Hürdenlauf)

Inhaltsfeld: a - Bewegungsstruktur und Bewegungslernen, d - Leistung

Inhaltlicher Schwerpunkt: Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)
Trainingsplanung und Organisation (d)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- zwei unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben. (SK)
- unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)
- den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen. (UK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Unterrichtsvorhaben VI:

Thema: **Vogel fliegt, Fisch schwimmt, Mensch läuft** - Das Laufen als grundlegende Bewegungsfertigkeit des Menschen kennenlernen (Lauftechnik) und unter Berücksichtigung von adäquaten Trainingsmethoden die eigene Ausdauerleistungsfähigkeit gezielt trainieren sowie das eigene Training dokumentieren.

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

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

Bewegungsfeldspezifische Kompetenzerwartungen:

- einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen

Inhaltsfelder: d – Leistung, f - Gesundheit

Inhaltliche Schwerpunkte: Trainingsplanung und Organisation (d)
Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Bewegungsfeldübergreifende Kompetenzerwartungen:

- allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern (SK)
- unterschiedliche Belastungsgrößen (u.a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)
- einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch) (MK)
- ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)

- Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden erläutern (SK)
- sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen. (MK)
- die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung und Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)

Zeitbedarf: ca. 12 Std.

Summe Einführungsphase: ca. 66 Stunden (Freiraum bei 3 Std ca. 35 Stunden.)