

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)</b>	<b>BF/SB 1: Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode</b>	<b>A</b>	<b>F</b>	<b>EF</b>	<b>18 Stunden</b>

**Ein Aufwärmprogramm auch für KLEINE SPIELE? Na klar!!! Aber DEHNEN? Oder eher MOBILISIEREN? Die Bedeutung eines allgemeinen und sportartspezifischen Aufwärmprogramms und der unterschiedliche Methoden des Dehnens und Mobilisierens für Spiel und Sport.**

### **Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

Wählen Sie ein Element aus

### **Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

### **Sachkompetenz**

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

### **Methodenkompetenz**

(f): Die Schülerinnen und Schüler können sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen.

Wählen Sie ein Element aus

### **Urteilskompetenz**

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>Das UV handelt nicht nur von allgemeinen bzw. sportart-spezifischen Aufwärmprogrammen. Es hat auch die Funktion die Integration externer SuS zu ermöglichen/zu erleichtern. Nach der Vorstellung diverser Aufwärm-übungen/Aufwärmprogramme und der praktischen Organisation derartiger Programme soll diese Integrationsleistung mit Hilfe „Kleiner Spiele“ geschehen. In der Theorie werden die physiologischen, psychologischen und sonstigen Wirkungen von Aufwärmprogrammen erörtert werden. Der Text „Richtiges Aufwärmen — aber wie? bietet dazu erste Informationen. Abgeschlossen wird das UV mit der Erstellung eines Rankings funktioneller Aufwärm-übungen.</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Demonstration von Aufwärmprogrammen aus dem Breitensport durch LuL als Alternative zu den bekannten Aufwärmprogrammen aus dem Vereinssport; Organisatorischer Ablauf eines Aufwärmprogramms; Erörterung eines Basistextes zum Thema</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Alternative Aufwärmprogramme aus dem Breitensport; bekannte Aufwärmprogramme aus der SuS-Sportpraxis (allgemein &amp; sportartspezifisch); Kleine Spiele zum Kennenlernen (Kennenlernphase EF : GEL SuS &amp; externe SuS);</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Präsentation</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <p>Sportpraxis: Beurteilung der Anstrengungsbereitschaft, der Frustrationstoleranz. Gerade bei alternativen Aufwärmprogrammen aus dem Breitensport und bei dem Engagement bei „Kleinen Spielen“ ; Sporttheorie: siehe Bewertung der Sonstigen Mitarbeit</p> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Demonstration eines Aufwärmprogramms durch SuS.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Sportpraxis: Beurteilung der Anstrengungsbereitschaft, der Frustrationstoleranz; Demonstration eines Aufwärmprogramms: Auswahl richtiger (funktioneller) Übungen und das Ergreifen richtiger organisatorischer Maßnahmen; Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Herz-Kreislauf-System, Blutdruck, Atmungssystem, Nervensystem, Körpertemperatur, Veränderungen im Gelenk – und Bandapparat, Kontraktionsgeschwindigkeit von Muskeln, erste Hinweise zum Thema Energiebereitstellung, kognitive und mentale Vorbereitung, Psychoregulation, Teamspirit, Muskelkontraktionsarten, Muskelkater, allgemeines Aufwärmprogramm &amp; sportartspezifisches Aufwärmprogramm, individuelles Aufwärmprogramm, zeitliche Dauer eines Aufwärmprogrammes.</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)</b>	<b>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</b>	E	C	<b>EF</b>	<b>18 Stunden</b>

### Spiele OHNE Regeln — geht das?

Spielregeln in bekannten und selbstentwickelten Spielen modifizieren.

### Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlicher Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden

Wählen Sie ein Element aus

### Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wählen Sie ein Element aus

Wagnis und Verantwortung - Handlungssteuerung unter verschiedenen psychischen Einflüssen (c)

Wählen Sie ein Element aus

### Sachkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben.

### Methodenkompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren).

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

### Urteilskompetenz

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Frustration, Angst, Gruppendruck – auch geschlechtsspezifisch) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen.

## Didaktische Entscheidungen

- Die SuS sollen erfahren und erkennen, dass ein Spiel (und seine Spielregeln) prinzipiell verändert (modifiziert) werden kann.  
Dies könnte z.B. dann geschehen, wenn man die Attraktivität des Spiels erhöhen, das jeweilige Spiel an die äußeren Bedingungen anpassen muss, oder die Teilnahme aller Spieler gewährleisten möchte (Jungen/Mädchen/sportliche SuS, eher unsportliche SuS). Dies soll in der Regel einvernehmlich (im Konsens) im Kurs ausgehandelt werden.  
Grundlegende Spielregeln müssen erkannt und ihre Funktion benannt werden.
- Ein großes Mannschaftsspiel kann in vereinfachter Form fair mit- und gegeneinander gespielt werden.
- Es soll aber auch ein eigenes Spiel in Gruppenarbeit „konstruiert“ werden. Die SuS müssen dabei die Spielidee formulieren und die konstitutiven und strategischen Regeln erläutern.
- Bezug zu der Notwendigkeit von Regeln/Gesetzen zur Organisation einer Gesellschaft vermitteln. Aber auch die prinzipielle Veränderung von unzureichenden Normen/Gesetzen (Klafki!).

## Methodische Entscheidungen

Zunächst sollen die SuS ein einfaches Spiel (fast) OHNE Regeln spielen und beurteilen, ob dieses Spiel Spaß macht, bzw. alle SuS eingebunden sind. Daraufhin soll diese Rohfassung eines Spiels peu à peu im Konsens modifiziert werden.  
Ziel: Steigerung der Attraktivität des Spiels bzw. der Teilnahme möglichst aller KursteilnehmerInnen.  
In Theorieteil werden die Begriffe Spielidee, konstitutive Regeln, strategische Regeln, moralische Regeln geklärt.  
Dann sollen die SuS in Gruppenarbeit ein eigenes Spiel konstruieren. Sie sollen dabei eine möglichst präzise Spielidee formulieren, und die jeweiligen Regeln festlegen (schriftliche Arbeit). Im Anschluss sollen ihre Spiele präsentiert werden und von den KursteilnehmerInnen beurteilt werden.

## Gegenstände

Vereinfachtes großes Spiel, Konstruktion eines „eigenen Spiels“

## Lernerfolgsüberprüfung(en) /

### Leistungsbewertung

#### Überprüfungsform:

Darstellungsaufgabe

#### unterrichtsbegleitend

- Sich auf unbekannte Unterrichtsinhalte einlassen (Offenheit & Toleranz)
- Engagement bei der Entwicklung eines neuen Spiels zeigen (kognitive & motorische Leistungsbereitschaft)

#### punktuell:

Fähigkeit etwas inhaltlich Neues verbal zu vermitteln (hier: die Erläuterung der Spielregeln eines selbstentwickelten Spiels)

#### Kriterien:

Sportpraxis: Beurteilung der Anstrengungsbereitschaft, der Frustrationstoleranz; Demonstration eines selbstentwickelten Spiels (Attraktivität, Spaßfaktor, Aktive Teilnehmer/Teilnehmerinnen)  
Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“

## Fachbegriffe

Spielidee, Konstitutive Regeln, Strategische Regeln, Moralische Regeln

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (BF/SB 1)</b>	<b>BF/SB 1: Formen der Fitnessgymnastik</b>	<b>F</b>	<b>A</b>	<b>EF</b>	<b>18 Stunden</b>

**Stark werden OHNE Fitnessstudio – Konstruktion und Demonstration eines angemessenen Fitnessprogramms (Kraft-Circuit) zur Kräftigung großer Muskelgruppen (Arme, Beine, Rücken, Bauch) inklusive der passenden Dehnmethode.**

### **Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.

BF/SB 1: Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.

### **Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

Wählen Sie ein Element aus

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

#### **Sachkompetenz**

(f): Die Schülerinnen und Schüler können Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern.

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

#### **Methodenkompetenz**

(d): Die Schülerinnen und Schüler können einen individuellen Trainingsplan erstellen und dokumentieren (z.B. Lerntagebuch).

Wählen Sie ein Element aus

#### **Urteilskompetenz**

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>SuS sollen — möglichst NICHT — geräteunterstützt mit einfachen Übungen bzw. mit einem „einfachen Kraft-Circuit“ die wesentlichen Muskelgruppen kräftigen. Dabei sollen sie in Partnerarbeit einen Kraftcircuit entwickeln, der für sie machbar, d.h. zu bewältigen ist. Dieser Circuit sollte Übungen beinhalten, die sich auch außerhalb einer Sporthalle (im Büro, zu Hause) ohne großen Aufwand praktizieren lassen. Der Kraft-Circuit soll mit Musikunterstützung absolviert werden (Zeitmessung; Spaß).</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Die SuS sollen adäquate Kräftigungsübungen recherchieren (z.B. für die Bauchmuskulatur, Rückenmuskulatur, Beinmuskulatur). Eine zusätzliche Auswahl geeigneter Übungen kann auch bereitgestellt werden. (Übungen aus Fachzeitschriften). Dabei soll der Fokus auf einer Auswahl funktioneller Übungen liegen. Das passende „theoretische Rüstzeug“ erhalten sie durch die Erarbeitung der verschiedenartigen Formen der Muskelarbeit. Zu jeder Kräftigungsübung soll möglichst eine passende Dehnübung präsentiert werden. (Arbeitsblatt Muskelarbeit)</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Nicht geräteunterstützte Kräftigungsübungen</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich auf unbekannte Unterrichtsinhalte einlassen (Offenheit &amp; Toleranz)</li> <li>- Engagement bei der Entwicklung eines „Kraftcircuits“ zeigen (kognitive &amp; motorische Leistungsbereitschaft)</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Fähigkeit die Funktionalität einer Übung zu hinterfragen; die Fähigkeit eine Übung zu verwerfen, um eine „funktionellere Übung“ auszuwählen; die Fähigkeit eine passende Dehnübung für die jeweilige Übung zu präsentieren.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Sportpraxis: Beurteilung der Anstrengungsbereitschaft, der Frustrationstoleranz; Demonstration eines „Kraftcircuits“ (Attraktivität, Spaßfaktor); Auswahl geeigneter, funktioneller Übungen Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Unterschiedliche Formen der Muskelarbeit: statische Muskelarbeit bzw. dynamische Muskelarbeit (konzentrisch bzw. exzentrisch; Agonist-Antagonist-Synergist; funktionelle Dehnübungen; funktionelles Krafttraining)</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Spiele in und mit Regelstrukturen - Sportspiele (BF/SB 7)</b>	<b>BF/SB 7: Mannschaftsspiele (z.B. Basketball, Fußball, Handball, Hockey, Volleyball)</b>	E	D	<b>EF</b>	<b>12 Stunden</b>

### **Nimm DU ihn, ICH hab ihn! — Antizieren und Kommunizieren im Volleyball**

**Adäquate individual- und gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen im Volleyballsport.**

### **Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen**

BF/SB 7: Die Schülerinnen und Schüler können in einem Mannschaftsspiel oder Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.

Wählen Sie ein Element aus

### **Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen**

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

Wählen Sie ein Element aus

### **Sachkompetenz**

(e): Die Schülerinnen und Schüler können grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben.

Wählen Sie ein Element aus

### **Methodenkompetenz**

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

Wählen Sie ein Element aus

### **Urteilskompetenz**

(e): Die Schülerinnen und Schüler können die Bedeutung und Auswirkung von gruppenspezifischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen.

Wählen Sie ein Element aus

## Didaktische Entscheidungen

Volleyball ist ein extrem schnelles Spiel, das den SuS in der Regel Spaß macht. Leider sind die SuS aufgrund ihrer technischen Mängel bzw. ihrer fehlender Handlungsschnelligkeit wenig erfolgreich.

Die SuS sollen deshalb für die beiden Themen „Antizipieren“ und „Kommunizieren“ sensibilisiert werden. Gerade das Thema „Antizipieren“ erfordert eine absolute Fokussierung auf das Spielgeschehen aber auch eine große Bereitschaft sich auf das Spiel vollends einzulassen (Konzentrationsfähigkeit). Die Beobachtung der Schulterachsen von Gegen- und Mitspielern erleichtert es ein „Spiel zu lesen“ und motorische Handlungen früher einzuleiten, um somit erfolgreicher agieren zu können. Ziel ist es somit in erster Linie, dass die SuS erfahren, dass sie erfolgreicher im Volleyballspiel (aber natürlich auch bei anderen alltäglichen Tätigkeiten/Klaffki) sind, wenn sie sich „auf eine Sache vollends einlassen.“ Beim Thema „Kommunizieren“ sollen sie erfahren, dass die Verwendung kurzer Signalwörter dazu beiträgt, ihre Handlungsschnelligkeit zu erhöhen.

Die SuS erweitern so insgesamt ihre individualtaktischen und gruppentaktischen Möglichkeiten. Dies alles geschieht vor dem Hintergrund, dass die technischen Fertigkeiten der meisten SuS gerade bei der Mannschaftssportart Volleyball begrenzt sind und sich nur deshalb wenige lange Ballwechsel einstellen.

## Methodische Entscheidungen

Das UV Volleyball beginnt mit der Wiederholung der Themen „Oberes Zuspiel“ und „Unteres Zuspiel“ (Pritschen und Baggern). Dies ist in der Regel notwendig, auch wenn die SuS bereits in der SEK. I Volleyball gespielt haben. Gleichzeitig werden die Begriffe „Körperspannung“ und „Bereitschaftshaltung“ thematisiert. Im theoretischen Teil werden anhand von Arbeitsblättern zum Thema „Antizipieren“ bestimmte Schulterachsenstellungen von Mit- und Gegenspielern interpretiert. Das Arbeitsblatt „Kommunizieren“ hilft, die SuS mit den verschiedenen Signalwörtern vertraut zu machen.

## Gegenstände

Volleyballspiel (bei eingeschränkten Sporthallenmöglichkeiten ggf. „Spiel über die Schnur“

## Lernerfolgsüberprüfung(en) /

### Leistungsbewertung

#### Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

#### unterrichtsbegleitend

- Sich auf den Unterrichtsinhalt einlassen (Offenheit & Toleranz)
- Engagement beim Spiel zeigen (Körpersprache: Körperspannung /Bereitschaftshaltung) (kognitive & motorische Leistungsbereitschaft)

#### punktuell:

Leistungsüberprüfung der Spielfähigkeit (individual- und gruppentaktisches Verhalten

#### Kriterien:

Erfolgreiches individualtaktisches und gruppentaktisches Verhalten zeigen (erfolgreiche Spielhandlungen); Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“

## Fachbegriffe

Antizipieren, ein Spiel lesen können; Schulterachsenstellung; Handlungsschnelligkeit; Körperspannung; Bereitschaftshaltung; Signalwörter; Individualtaktik und Gruppentaktik



Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Bewegen an Geräten – Turnen (BF/SB 5)</b>	<b>BF/SB 5: Normgebundenes Turnen an gängigen Wettkampfgeräten und Gerätebahnen</b>	<b>B</b>	<b>C</b>	<b>EF</b>	<b>15 Stunden</b>

**Nur EINE Rolle vorwärts, oder darf es auch etwas mehr sein? Einfache turnerische Partnerübungen mit und ohne Gerät.**

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können turnerische Bewegungsformen als selbstständig entwickelte Partner- oder Gruppengestaltung unter Berücksichtigung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren.

BF/SB 5: Die Schülerinnen und Schüler können Maßnahmen zum Helfen und Sichern situationsgerecht anwenden.

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Bewegungsgestaltung - Gestaltungskriterien (b)

Wählen Sie ein Element aus

### Sachkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien (u.a. Raum) erläutern.

### Methodenkompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen.

### Urteilskompetenz

(b): Die Schülerinnen und Schüler können eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten.

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Wählen Sie ein Element aus

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

Wählen Sie ein Element aus

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

<p><b>Didaktische Entscheidungen</b></p> <p>In diesem UV geht es in erster Linie um das Erkennen von Bewegungsstrukturen und das Bewegungskönnen, aber auch um eine Verbesserung der Körperwahrnehmung der SuS. Erfahrungsgemäß bereitet das Abrufen auch einfacher motorischer Inhalte aus dem Bereich Turnen bzw. Geräteturnen aus der SEK. I den SuS große Schwierigkeiten (Rolle vorwärts, Rolle rückwärts, Handstand, Kopfstand, Rad, Radüberschlag, Flugrollen, Salto). In der Regel werden diese Übungen mit zu viel Kraft und ruckartigen Körperschwerpunktverlagerungen ausgeführt, was oftmals ein Scheitern bei der Ausführung der Übungen zur Folge hat. Die SuS sollen beim gemeinsamen Üben (Partnerarbeit) speziell ihren Körperschwerpunkt (KSP) beobachten und die Folgen von ruckartigen KSP-Verlagerungen wahrnehmen und erkennen. Diese Erkenntnis gilt für viele andere Bewegungen und Bewegungsfolgen im Sport bzw. im Alltag (Klaffki). WENIGER kann MEHR bedeuten (vs. "Blinder Aktionismus").</p> <p>Eingebettet wird das UV in die Entwicklung einer kriteriengeleitete Präsentation.</p> <p>Gleichzeitig sollen die wesentlichen Inhalte des Helfens und Sicherns noch einmal wiederholt werden. Dies wäre auch für ein weiteres UV in Q1 bzw. Q2 von Vorteil.</p>	<p><b>Methodische Entscheidungen</b></p> <p>Die SuS entwickeln in Partnerarbeit eine einfache Kür. Diese soll aus den Elementen des Bodenturnens bestehen, einzelne Geräte können jedoch hinzugenommen werden (Bänder, Reifen, Kästen, Trampolin etc.). Ein Arbeitsblatt (AB Verbindungselemente) erleichtert ihnen dabei die Kürzusammenstellung. Im theoretischen Teil setzen sich mit den Begriffen KSP, Drehmoment und den Maßnahmen zum Helfen und Sichern auseinander.</p>	<p><b>Gegenstände</b></p> <p>Diverse Übungen aus dem Bodenturnen bzw. auch Geräteturnen</p>	<p><b>Lernerfolgsüberprüfung(en) / Leistungsbewertung</b></p> <p><u>Überprüfungsform:</u></p> <p>Demonstration</p> <p><u>unterrichtsbegleitend</u></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>- Sich auf den Unterrichtsinhalt einlassen (Offenheit &amp; Toleranz)</li> <li>- Engagement bei der Entwicklung einer Kür zeigen (Anstrengungsbereitschaft &amp; Frustrationstoleranz)</li> <li>- Kognitive &amp; motorische Leistungsbereitschaft)</li> </ul> <p><u>punktuell:</u></p> <p>Bewertung der Präsentationen der Gruppenergebnisse, anhand der Kriterien für eine gute Präsentation. Beobachtungen über individuelle Fortschritte können auch in die Notengebung einfließen. Dies wäre gerade bei SuS mit „motorischen Defiziten“ angezeigt.</p> <p><u>Kriterien:</u></p> <p>Eine attraktive Kür: Quantität (Länge der Demonstration; Anzahl der Elemente) und Qualität der Ausführung der einzelnen Elemente) ; Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“</p>
<p><b>Fachbegriffe</b></p> <p>Körperwahrnehmung, Körperschwerpunkt, Drehmoment, Verlangsamung und Beschleunigung von Drehbewegungen, Helfen und Sichern: Klammergriffe, Gelenksicherung, Kriterien einer guten Präsentation (Kreativität, Performance, motorische Leistungsfähigkeit)</p>			

Bewegungsfeld / Sportbereich	Inhaltlicher Kern	päd. Perspektive		Jahrgang	Dauer des UV
<b>Laufen, Springen, Werfen – Leichtathletik (BF/SB 3)</b>	<b>BF/SB 3: Leichtathletische Disziplinen unter Berücksichtigung von Lauf, Sprung und Wurf/Stoß</b>	<b>D</b>	<b>F</b>	<b>EF</b>	<b>21 Stunden</b>

**Der Klassiker — 12½ Bahnen und möglichst HOCH und WEIT! Das Basisprogramm für das Deutsche Sportabzeichen.**

## Kompetenzerwartungen in den Bewegungsfeldern und Sportbereichen

BF/SB 3: Die Schülerinnen und Schüler können einen leichtathletischen Mehrkampf unter realistischer Einschätzung ihrer persönlichen Leistungsfähigkeit organisieren und durchführen.

Wählen Sie ein Element aus

## Bewegungsfeld übergreifende Kompetenzerwartungen

Leistung - Trainingsplanung und -organisation d)

Kooperation und Konkurrenz - Gestaltung von Spiel- und Sportgelegenheiten (e)

Bewegungsstruktur und Bewegungslernen - Prinzipien und Konzepte des motorischen Lernens (a)

Gesundheit - Gesundheitlicher Nutzen und Risiken des Sporttreibens (f)

### Sachkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern,

### Methodenkompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können unterschiedliche Hilfen (Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden.

(c): Die Schülerinnen und Schüler können in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren.

### Urteilskompetenz

(a): Die Schülerinnen und Schüler können den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.

(d): Die Schülerinnen und Schüler können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.

## Didaktische Entscheidungen

Dieses UV ist in Hinblick auf die Stundenzahl sehr umfangreich (21 Stunden). Die SuS sollen einen eigenen leichtathletischen Dreikampf planen und durchführen (Ausdauerlauf, Wurf, Weitsprung). Dabei steht das Inhaltsfeld d im Vordergrund. Die SuS sollen ihre eigene Leistung (Anstrengungsbereitschaft & Frustrationstoleranz) erfahren und erkennen. Sie sollen dabei u.a. erkennen, dass kontinuierliches Training bzw. eine kognitive Beschäftigung/Auseinandersetzung mit diesen drei Mehrkampf-Teildisziplinen zu einer individuellen Leistungsverbesserung führen. Dies wäre natürlich auch bei allen anderen alltäglichen Zielsetzungen der Fall. Die systematische Vorbereitung auf die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens verdeutlicht den SuS aber auch, dass die erbrachten Leistungen altersabhängig bzw. geschlechtsabhängig einzuschätzen sind.

## Methodische Entscheidungen

Das UV 6 sollte am besten auf dem Sportplatz stattfinden (nach den Osterferien?). Zunächst wird der sogenannte IST-Leistungsstand der drei Teildisziplinen aller SuS ermittelt. Die SuS werden zwei Läufe (800m-Lauf und einen Coopertest) sowie jeweils drei Sprünge (Standweitsprung und Weitsprung) bzw. drei Würfe (Wurfball 200g und Schleuderball 1kg) absolvieren. Dann erfolgt ein Abgleich der erbrachten Leistungen mit der Leistungsliste des Deutschen Sportabzeichens für Jugendliche (Momentaner Leistungsstand = IST-Leistungsstand). Mit Hilfe eines Tools des DOSB (<https://sportabzeichen.splink.de/>) werden die SuS sich auf die Abnahme des Deutschen Sportabzeichens vorbereiten. Dabei sollen sie zunächst einmal einschätzen, welche Leistungen sie „realistischerweise“ anpeilen können (Zielsetzung=SOLL-Leistungsstand). Im theoretischen Teil werden die Belastungsmerkmale thematisiert (Belastungsintensität, Belastungsumfang, Belastungsdauer, Belastungsdichte). Dazu werden diverse Internetseiten genutzt (Bsp.: <http://www.sportunterricht.de/lksport/belmerkmale.html>). Ein Dreikampf zum Abschluss des UV 6 soll ermitteln, ob die SuS ihren individuellen SOLL-Zustand erreicht haben bzw. ob sie ihre Leistungen verbessert haben.

## Gegenstände

LA: Ausdauerlauf (800m bzw. 12 Min.-Coopertest), Würfe (Wurfball bzw. Schleuderball); Sprünge (Standweitsprung bzw. Weitsprung)

## Lernerfolgsüberprüfung(en) /

### Leistungsbewertung

#### Überprüfungsform:

Sportmotorische Testverfahren

#### unterrichtsbegleitend

- Sich auf den Unterrichtsinhalt einlassen (Offenheit & Toleranz)
- Engagement bei der Planung und Durchführung eines leichtathletischen Dreikampfs zeigen (Anstrengungsbereitschaft & Frustrationstoleranz)
- Kognitive & motorische Leistungsbereitschaft

#### punktuell:

Punktuell können deutlich erkennbare Verbesserungen der technischen Ausführung der Wurf- und Sprungdisziplinen in die Note eingehen.

#### Kriterien:

Ergebnisse des sportmotorischen Tests SOLL-Leistungsstand (Zeit, Wurf - und Sprungweite) ; Vergleich mit dem IST-Zustand (Zeit, Wurf - und Sprungweite); Sporttheorie: siehe Bewertung der „Sonstigen Mitarbeit“

## Fachbegriffe

IST-Leistungsstand, SOLL-Leistungsstand, persönliche Zielsetzung, (Trainingsplanung; Trainingssteuerung – nur Grundlagen); Belastungsmerkmale, Cooper-Test