

Jahrgang	10
Inhaltsfeld	Leistung (D)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Crosslauf einmal ernst – Wie kann ich meine Mittelzeitausdauer und die Vorbereitung auf den Crosslauf verbessern?
Didaktische Entscheidungen	<p>In dieser Jahrgangsstufe findet erstmals eine individuelle, trainingswissenschaftlich gestützte Vorbereitung auf den Crosslauf statt. Neben der psycho-physischen Ausdauererschulung sollen die SuS durch die Verknüpfung von Theorie und Praxis erarbeiten, wie Ausdauertraining sinnvoll aufgebaut werden kann. Der Lernerfolg soll durch den Crosslauf (siehe Liste) und auf inhaltlicher Ebene durch schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung festgestellt werden (z. B. Trainingsplan, GKM = Test, GKS = Klausur).</p> <p>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.</p>
Kompetenzerwartungen KLP	<p>Inhaltlicher Schwerpunkt: Trainingsplanung und Organisation</p> <p><u>Sachkompetenz:</u> Die SuS können...</p> <ul style="list-style-type: none"> - allgemeine Gesetzmäßigkeiten von Ausdauertraining (Methoden, Prinzipien, Formen) erläutern - unterschiedliche Belastungsgrößen (u. a. Intensität, Umfang, Dichte, Dauer) zur Gestaltung eines Trainings erläutern <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die SuS können einen zeitlich begrenzten individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren (z. B. Lerntagebuch) <p><u>Urteilskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Die SuS können ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen.
Inhaltliche und Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> • Dauer-, Intervall-, Wiederholungs- und Wettkampfmethode erfahren und verstehen • Belastungskomponenten (Synonym: Belastungsnormativa) Reizintensität, -dichte, -dauer, -umfang sowie Reizhäufigkeit und -komplexität erfahren und verstehen • Ausdauertests (z. B. Cooper-Test) zur Diagnose des Ist-Zustands bei Trainingsbeginn und zur kriteriengeleiteten Eigenbewertung des Trainingsfortschritts durch die SuS (mögliche Kriterien: Herz- oder Atemfrequenz, die beim Cooper-Test zurückgelegte Strecke, Ermüdungsempfinden usw.) • Die Erarbeitung theoretischer Inhalte kann teilweise spielerisch erfolgen (z. B. Laufpuzzle zu den konditionellen Fähigkeiten, Trainingsmethoden und Belastungskomponenten; Staffelspiele im Hinblick auf die Belastungskomponenten modifizieren; Schnitzel-Jagd zu den Belastungsprinzipien; Biathlon zur Vermittlung der Dauerperiode; Minutenläufe, Fang-/Staffelspiele zur Vermittlung der Intervall- oder Wiederholungsmethode) • Neben einer solch spielerischen Ausdauererschulung können auch andere Methoden Anwendung finden (z. B. Dauerlauf, Zirkeltraining, Cooper-Tests (Wettkampfmethode) usw.) • 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 Crosslauf vorbereiten

Leistungsüberprüfung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die SuS...

...in der Vorbereitung auf den Crosslauf im Rahmen des Unterrichts eine zufriedenstellende Anstrengungsbereitschaft zeigen (Ausdauer = psycho-physische Ermüdungswiderstandfähigkeit)

...den Crosslauf in einer ausreichenden Zeit absolvieren (siehe Liste)

...die schriftlichen Formen der Leistungsüberprüfung auf ausreichendem Niveau sind (Definitionen der Begriffe Training und Ausdauer kennen; Trainingsmethoden, Belastungsprinzipien und Belastungskomponenten benennen und teilweise erläutern können; Prinzip der Superkompensation erläutern können)

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel...

...eine hohe Anstrengungsbereitschaft bei der Vorbereitung auf den Crosslauf zeigen

...den Crosslauf in einer guten Zeit absolvieren (siehe Liste)

...die Trainingsmethoden, -Belastungsprinzipien und Belastungskomponenten detailliert erläutern können, um den gesundheitlichen Nutzen von Ausdauertraining wissen und ihr Fachwissen in einem begründeten Trainingsplan darstellen.

Jahrgang	10
Inhaltsfeld	Gesundheit (F)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Den Körper wahrnehmen und Bewegungsfähigkeiten ausprägen (1) – Fitnessgymnastik/-training
Didaktische Entscheidungen	<p>Der Schwerpunkt des Unterrichtsvorhabens liegt im Bereich des Krafttrainings, ergänzt durch Aspekte eines Beweglichkeitstrainings. Zu Beginn führen die SuS mit Hilfe eines Fitnesstests eine Selbstdiagnose hinsichtlich ihrer Kraftausdauerleistungsfähigkeit durch. Anschließend erfahren sie im Zuge einer reflektierten Praxis verschiedene Faktoren, die ein gesundheitsorientiertes Kraft- und Beweglichkeitstraining kennzeichnen und lernen trainingswissenschaftliche sowie anatomische Grundlagen dazu kennen.</p> <p>Bei der Leistungsbewertung soll nicht die Kraft oder Beweglichkeit der SuS gemessen werden, vor dem Hintergrund der gesundheitlichen Zielsetzung des Unterrichtsvorhabens geht es vielmehr darum, dass die SuS ihr Fachwissen in diesem Bereich darstellen. Neben Unterrichtsgesprächen bieten sich hierfür schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung an, z. B. der Entwurf von Trainingsplänen, Trainingstagebücher, schriftliche Tests oder Klausuren. Außerdem kann die korrekte Ausführung von Kräftigungsübungen Gegenstand einer Lernerfolgskontrolle sein.</p> <p>Durch die enge Verzahnung von Theorie und Praxis 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.</p>
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> • Verschiedene Formen der Fitnessgymnastik (z. B. Zirkeltraining, Crossfit, Tabata uvm.) • Funktionelle Dehnübungen und unterschiedliche Dehnmethode, 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
Kompetenzen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></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 Dehnmethode im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch, sozial) erläutern <p><u>Methodenkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten (Kleidung, Aufwärmen, Ernährung) und ihr Vorgehen dabei begründen

Leistungsüberprüfung

Eine **ausreichende** Leistung ist erbracht, wenn die SuS...

...in den Übungsphasen eine klar erkennbare 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.

...das Problem muskulärer Dysbalancen erklären können.

...verschiedene gesundheitsfördernde Kräftigungsübungen kennen.

Eine **gute** Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel...

...die Funktion verschiedener Muskeln 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.

...verschiedene gesundheitsfördernde Kräftigungsübungen korrekt ausführen können.

Jahrgang	10
Inhaltsfeld	Bewegungsstruktur und Bewegungenlernen (A)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Leichtathletik (3) - Hochsprung
Didaktische Entscheidungen	<p>Die SuS erproben zunächst verschiedene Hochsprungstechniken (Schersprung, Hocksprung, Straddle, Fosbury-Flop), bevor anschließend die Flop-Technik analysiert und weiterentwickelt wird. Bei der Analyse berücksichtigen die SuS die funktionelle Bewegungsanalyse nach Göhner und die Lernphasen nach Meinel/Schnabel (abhängig von den Zentralabiturvorgaben für den Jahrgang; hier: Abitur 2019). Der Lernerfolg soll hier nicht durch die Ermittlung der absoluten Sprunghöhe, sondern durch eine kriteriengeleitete Entwicklung der Flop Technik sowie schriftliche Formen der Leistungsüberprüfung (GKM = Test, GKS = Klausur) stattfinden.</p> <p>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“ und nicht auf „Leistung“ bewerten zu lassen.</p>
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> • Zachariaslatte statt Hochsprunglatte • Ermittlung des Sprungbeins durch Testverfahren (z. B. modifizierter Jump-and-Reach-Test) • Erprobung der verschiedenen Hochsprungstechniken an verschiedenen Stationen (Hochsprungwettbewerb zur Ermittlung der relativen Sprunghöhe an den unterschiedlichen Stationen) • Vertiefung des Fosbury-Flops (Verknüpfung mit Lernphasen nach Meinel/Schnabel) • Funktionelle Bewegungsanalyse (nach Göhnel) des Fosbury-Flops mit Hilfe einer Videoanalyse (<i>Hinweis: Einverständnis der Eltern einholen; Tipp: APP „Coaches Eye“</i>) • Theoretische Erarbeitung und motorische Weiterentwicklung der für die einzelnen Phasen charakteristischen Bewegungsmerkmale • Anwendung und Reflektion der Ganzheits- und Teillernmethode (Vorschlag Teillernmethode: Eine Phase pro Doppelstunde) • Sprung-Teamwettkampf zum Abschluss (vielfältig/differenziert – von Seilspringen bis Flop)
Kompetenzen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Lernwege (u.a. analytisch-synthetische Methode und Ganzheitsmethode) in der Bewegungslehre beschreiben

	<p><u>Methodenkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - unterschiedliche Hilfen (z.B. Geländehilfen, Bildreihen, akustische Signale) beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - den Einsatz unterschiedlicher Lernwege im Hinblick auf die Zielbewegung qualitativ beurteilen.
<p>Leistungsüberprüfung</p>	<p>Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS...</p> <p>...eine Bewegungsvorstellung vom Fosbury-Flop demonstrieren können und die Technik in der Grobform ansatzweise beherrschen (u. a. folgende Kriterien: kurvenförmiger Anlauf mit Steigerung, einbeiniger Absprung mit dem lattenfernen Bein seitlich zur Latte in 0,8 - 1m Entfernung, Kurveninnenneigung, Oberkörper/Arm vor den Beinen über die Latte, ¼ Drehung, Landung auf dem Rücken)</p> <p>...die verschiedenen Phasen der Flop-Technik und deren zentrale Bewegungsmerkmale benennen können</p> <p>...den Unterschied zwischen sowie Vor-/Nachteile der Ganzheits- und Teillernmethode erläutern können</p> <p>Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel...</p> <p>...den Fosbury-Flop in der Feinform beherrschen (Schwungbeineinsatz und Armschwung beim Absprung, Brückenposition und L-Position in der Landephase)</p> <p>...die Phasenstruktur nach Meinel sowie die Lernphasen nach Meinel/Schnabel erklären können</p>

Jahrgang	10
Inhaltsfeld	Bewegungsgestaltung (B), Wagnis und Verantwortung (C)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Gestalten, Tanzen Darstellen (6), Ringen und Kämpfen (9)
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.
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> • 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>
Kompetenzen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können...</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Körper- und Kampftechniken im direkten Wechselspiel von Angreifen und Täuschen sowie Abwehren und Ausweichen kontrolliert unter wettkampfnahen Bedingungen anwenden. - in der kämpferischen Auseinandersetzung das eigene Verhalten und das Verhalten anderer hinsichtlich der Leistungsfähigkeit einschätzen und darauf adäquat reagieren. - ein (Hand-)Gerät / Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen. <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - die Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern - den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben und beurteilen <p><u>Methodenkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen <p><u>Urteilskompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - eine Gruppenchoreographie anhand zuvor entwickelter Kriterien bewerten

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.

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.

Jahrgang	10
Inhaltsfeld	Kooperation und Konkurrenz (E), Wagnis und Verantwortung (C)
Bewegungsfeld/Sportbereich	Spielen in Regelstrukturen – Sportspiele (7) - Volleyball
Didaktische Entscheidungen	<p>Die in Klasse 9 entwickelten technischen Fertigkeiten (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) und taktischen Fähigkeiten (Angriffsaufbau im 6:6 über Position 3) sollen in der Einführungsphase vertieft werden. Außerdem sollen neue technische (Driveschlag, Aufschlag von oben) und taktische (Angriffsaufbau über Position 2 und 4) Fähigkeiten erprobt werden.</p> <p>Des Weiteren geht es nun aber auch um die (in manchen Stunden) selbständige Gestaltung der Zielspiels 6:6, insbesondere im Hinblick auf organisatorische Aspekte (z.B. Aufbau, Teameinteilung, Regelwerk, Spielmodus, Schiedsrichteraufgaben usw.).</p>
Methodische Entscheidungen	<ul style="list-style-type: none"> • Wiederholung der Grundtechniken (oberes und unteres Zuspiel, Aufschlag von unten) • Erprobung der Techniken Driveschlag, Aufschlag von oben • Wiederholung folgender volleyballspezifischer Taktiken: Fünferriegel in der Annahme, Spielsystem mit Angriffsaufbau über Position III und vorgezogener 6, regelgerechte Rotation im 6:6, Angriffsaufbau mit 3 Kontakten über Position 3 (zweiter Ball gehört dem „Steller“). • Erprobung neuer taktischer Verhaltensweisen, z. B. Angriffsaufbau über Position 2 und 4 • 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).
Kompetenzen	<p>Die Schülerinnen und Schüler können</p> <p><u>Bewegungs- und Wahrnehmungskompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - 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 <p><u>Sachkompetenz</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben - den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben <p><u>Methodenkompetenz:</u></p> <ul style="list-style-type: none"> - sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden,

	<p>Spielsituationen selbständig organisieren)</p> <ul style="list-style-type: none"> - in sportlichen Anforderungssituationen auf verschiedene psychische Einflüsse angemessen reagieren <p>Urteilskompetenz:</p> <ul style="list-style-type: none"> - die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen
<p>Leistungsüberprüfung</p>	<p>Eine ausreichende Leistung ist erbracht, wenn die SuS...</p> <p>...in Übungs- und Spielformen fair spielen, Spielregeln einhalten und Kooperationsbereitschaft zeigen (u.a. verbale/non-verbale Kommunikation im Spiel, Einhaltung von Absprachen usw.)</p> <p>...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 „Steller“ versuchen)</p> <p>...in Übungssituationen mit geringem Zeitdruck (z. B. durch hoch zugespielte Bälle) die Grundtechniken Pritschen, Baggern, Aufschlag von unten sicher beherrschen</p> <p>...in Übungssituationen mit geringem Druck die Techniken Driveschlag und/oder Aufschlag von oben in der Grobform beherrschen</p> <p>...sich an der organisatorischen Umsetzung des selbständigen Volleyballspiels beteiligen (Aufbau, Teameinteilung, Schiedsrichteraufgaben übernehmen usw.)</p> <p>...den Einfluss psychischer Faktoren (z. B. Frustration nach Fehlentscheidungen des Schiedsrichters) beschreiben und reflektieren (Frustrationstoleranz).</p> <p>Eine gute Leistung ist erbracht, wenn die SuS darauf aufbauend zum Beispiel...</p> <p>...im Lernprozess Verantwortung füreinander übernehmen und sich gegenseitig unterstützen</p> <p>...sowohl die bekannten, als auch die neuen volleyballspezifische Taktiken im Spiel sicher anwenden (Aufbau über die Positionen 2,3 und 4)</p> <p>...die Grundtechniken Pritschen, Baggern und Aufschlag von unten im Spiel sicher beherrschen</p> <p>...die neu erlernten Techniken in Übungsformen sicher beherrschen und im Spiel anzuwenden versuchen</p> <p>...im Spiel 6:6 regelgerecht agieren (u.a. Aufschläge ins Feld bringen, nicht übertreten oder ins Netz greifen usw.)</p> <p>...Schiedsrichtertätigkeiten übernehmen und ein Spiel souverän leiten können</p>