

## Unser Sportkursprofil für die EPh

<b>1. HJ</b>	<b>UV1</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Unsere Sporthalle wird zum Fitnessstudio</i></b> - Funktionelle Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive passender Dehnmethoden.
	<b>UV 2</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Vom Miteinander zum Gegeneinander</i></b> - Unterschiedliche Turnier- und Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	<b>UV 3</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Gemeinsam ans Ziel</i></b> - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.
	<b>(ca. 12 Std.)</b>	Freiraum für individuelle Nutzung nach Absprache im Kurs
<b>2. HJ</b>	<b>UV1</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Regelgerechtes und sicheres Schwimmen</i></b> - Wettkampfgerechtes Schwimmen unter Berücksichtigung der Start- und Wendetechnik.
	<b>UV 2</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Hoch hinaus</i></b> - Hochsprungtechniken im historischen Kontext unter Berücksichtigung psychischer Faktoren.
	<b>UV 3</b> (ca. 12 Std.)	<b><i>Gemeinsam zur Bewegungskomposition</i></b> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (mit Handgeräten/Requisiten) unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien.
	<b>(ca. 12 Std.)</b>	Freiraum für individuelle Nutzung nach Absprache im Kurs

Themen der Unterrichtsvorhaben	Bezug zu den bewegungsfeldübergreifenden Kompetenzerwartungen (SK/MK/UK)	Bezug zu den bewegungsfeldspezifischen Kompetenzerwartungen (BWK)
<p><b><i>Unsere Sporthalle wird zum Fitnessstudio</i></b>  <b>- Funktionelle Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive passender Dehnmethoden.</b></p>	<p>Auswirkungen gezielten Sporttreibens auf Gesundheit und Wohlbefinden (körperlich, psychisch und sozial) erläutern. (SK)</p> <p>Sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten und ihr Vorgehen dabei begründen (MK)</p> <p>Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. Die Bedeutung des Zusammenhangs von Ernährung im Sport bezogen auf Gesundheit und Wohlbefinden beurteilen. (UK)</p>	<p><b>BF 1</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• ein Fitnessprogramm (z.B. Aerobic, Step-Aerobic, Circuit-Training) unter einer ausgewählten Zielrichtung (Steigerung von Kraft, Ausdauer oder Beweglichkeit) präsentieren.</li> <li>• unterschiedliche Dehnmethoden im Hinblick auf verschiedene sportliche Anforderungssituationen funktionsgerecht anwenden.</li> </ul>
<p><b><i>Vom Miteinander zum Gegeneinander</i></b>  <b>– Unterschiedliche Turnier- und Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.</b></p>	<p>Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</p> <p>Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben verteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</p>	<p><b>BF 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken</li> </ul>

	<p>Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</p>	<p>situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</p>
<p><b><i>Gemeinsam ans Ziel</i></b>  <b>– Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.</b></p>	<p>Grundlegende Aspekte bei der Planung, Durchführung und Auswertung von sportlichen Handlungssituationen beschreiben. (SK)</p> <p>Sich auf das spezifische Arrangement für ihren Sport verständigen (Aufgaben erteilen, Gruppen bilden, Spielsituationen selbstständig organisieren). (MK)</p> <p>Die Bedeutung und Auswirkung von gruppendynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</p>	<p><b>BF 7</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• in einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden.</li> <li>• Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken situativ anpassen und in ausgewählten Spielsituationen anwenden.</li> </ul>
<p><b><i>Regelgerechtes und sicheres Schwimmen</i></b>  <b>- Wettkampfgerechtes Schwimmen unter Berücksichtigung der Start- und Wendetechnik.</b></p>	<p>Unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)</p> <p>Einen individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren</p>	<p><b>BF 4</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.</li> </ul>

	<p>Sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten und ihr Vorgehen dabei begründen (MK)</p> <p>Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</p>	
<p><b><i>Hoch hinaus</i></b> - <b>Hochsprungtechniken im historischen Kontext unter Berücksichtigung psychischer Faktoren</b></p>	<p>Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das Gelingen sportlicher Handlungssituationen beschreiben. (SK)</p> <p>Unterschiedliche Hilfen beim Erlernen und Verbessern von sportlichen Bewegungen zielgerichtet anwenden. (MK)</p> <p>Den Einfluss psychischer Faktoren (z.B. Freude, Frustration, Angst) auf das sportliche Handeln in unterschiedlichen Anforderungssituationen beurteilen. (UK)</p>	<p><b>BF 3</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Hochsprung)</li> </ul>
<p><b><i>Gemeinsam zur Bewegungskomposition</i></b> - <b>Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (mit Handgeräten/ Requisiten) unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien</b></p>	<p>Merkmale von ausgewählten Gestaltungskriterien erläutern (SK)</p> <p>Aufstellungsformen und Raumwege strukturiert schematisch darstellen. (MK)</p> <p>Eine Gruppenchoreographie anhand von zuvor entwickelten Kriterien bewerten. (UK)</p>	<p><b>BF 6</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren</li> <li>• ein (Hand-) Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen</li> </ul>

