

Unser Sportkursprofil für die EPh

1. HJ	UV1 (ca. 12 Std.)	<i>Unsere Sporthalle wird zum Fitnessstudio</i> - Funktionelle Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive passender Dehnmethoden.
	UV 2 (ca. 12 Std.)	<i>Vom Miteinander zum Gegeneinander</i> - Unterschiedliche Turnier- und Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.
	UV 3 (ca. 12 Std.)	<i>Gemeinsam ans Ziel</i> - Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.
	(ca. 12 Std.)	Freiraum für individuelle Nutzung nach Absprache im Kurs
2. HJ	UV1 (ca. 12 Std.)	<i>Regelgerechtes und sicheres Schwimmen</i> - Wettkampfgerechtes Schwimmen unter Berücksichtigung der Start- und Wendetechnik.
	UV 2 (ca. 12 Std.)	<i>Hoch hinaus</i> - Hochsprungtechniken im historischen Kontext unter Berücksichtigung psychischer Faktoren.
	UV 3 (ca. 12 Std.)	<i>Gemeinsam zur Bewegungskomposition</i> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (mit Handgeräten/Requisiten) unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien.
	(ca. 12 Std.)	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><i>Unsere Sporthalle wird zum Fitnessstudio</i> - Funktionelle Kräftigung großer Muskelgruppen inklusive passender Dehnmethoden.</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>BF 1</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><i>Vom Miteinander zum Gegeneinander</i> – Unterschiedliche Turnier- und Spielformen im Badminton organisieren, durchführen und unter unterschiedlichen Zielsetzungen und Rahmenbedingungen beurteilen.</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>BF 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einem Partnerspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der Defensive anwenden. • Spielregeln aufgrund von veränderten Rahmenbedingungen, unterschiedlichen Zielsetzungen sowie im Hinblick auf die Vermeidung von Verletzungsrisiken

	<p>Die Bedeutung und Auswirkung von gruppodynamischen 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><i>Gemeinsam ans Ziel</i> – Gruppentaktische Lösungsmöglichkeiten (3:3) im Basketball zur Verbesserung von Angriff und Abwehr im Kleinfeld mit unterschiedlichen Mitspielern erfolgreich anwenden.</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 gruppodynamischen Prozessen, auch aus geschlechterdifferenzierter Perspektive, und die damit verbundenen Chancen und Grenzen beurteilen. (UK)</p>	<p>BF 7</p> <ul style="list-style-type: none"> • in einem Mannschaftsspiel gruppen- und individualtaktische Lösungsmöglichkeiten für Spielsituationen in der Offensive und in der 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><i>Regelgerechtes und sicheres Schwimmen</i> - Wettkampfgerechtes Schwimmen unter Berücksichtigung der Start- und Wendetechnik.</p>	<p>Unterschiedliche Belastungsgrößen zur Gestaltung eines Trainings erläutern (SK)</p> <p>Einen individuellen Trainingsplan zur Verbesserung der Ausdauer erstellen und dokumentieren</p>	<p>BF 4</p> <ul style="list-style-type: none"> • Eine Schwimmdisziplin wettkampfgerecht unter Berücksichtigung der Atemtechnik einschließlich Start und Wende ausführen.

	<p>Sich selbständig auf ihren Sport vorbereiten und ihr Vorgehen dabei begründen (MK)</p> <p>Ihren eigenen Trainingsfortschritt Kriterien geleitet beurteilen. (UK)</p>	
<p><i>Hoch hinaus</i> - Hochsprungtechniken im historischen Kontext unter Berücksichtigung psychischer Faktoren</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>BF 3</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine nicht schwerpunktmäßig in der Sekundarstufe I behandelte leichtathletische Disziplin in der Grobform ausführen (z.B. Hochsprung)
<p><i>Gemeinsam zur Bewegungskomposition</i> - Präsentation und Beurteilung einer Choreographie (mit Handgeräten/ Requisiten) unter Berücksichtigung ausgewählter Kriterien</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>BF 6</p> <ul style="list-style-type: none"> • eine Komposition aus dem Bereich Tanz unter Anwendung spezifischer Ausführungskriterien präsentieren • ein (Hand-) Gerät/Objekt als Ausgangspunkt für eine Improvisation nutzen

